

2024

7

JULY

2024年度7月

HIIT & STUDIO PROGRAM

ヒート&スタジオプログラム

毎日の健康維持からパーフェクトな体づくりまで、「続けられる」ための最新のシステムと充実のプログラム。



レッスンの予約方法

アプリで予約



01 「スタジオプログラムのタイムテーブル」を押す



02 お好きなレッスンを選んで「予約」を押す



03 好きな場所を選んで「予約」を押すと完了!



館内端末で予約



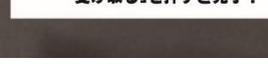
01 「スタジオプログラム」を押す



02 予約したいレッスンをを選んで押す



03 「場所を選択」を押す



04 好きな場所を選んで「予約して開始前のお知らせを受け取る」を押すと完了!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
HIIT フリー利用	スタジオ フリースタイル ストリートダンス 9:30-10:15(45分) 講師:HAL先生	HIIT NEW! STEP UP BOOSTER レベル:★★★☆☆ 9:30-10:10(40分)	スタジオ CIRCUIT6 レベル:★★☆☆☆ 9:30-10:10(40分)	HIIT フリー利用	スタジオ BOARD30 9:30-10:15(45分) 講師:生田先生	HIIT フリー利用
EMOM LIGHT レベル:★★☆☆☆ 10:20-11:00(40分)	ZUMBA 10:30-11:15(45分) 講師:MIKU先生	スタジオ リトモス 10:30-11:15(45分) 講師:長田先生	スタジオ オリジナルエアロ 10:30-11:15(45分) 講師:長田先生	スタジオ FULL BODY レベル:★★★☆☆ 10:40-11:20(40分)	ZUMBA 10:30-11:15(45分) 講師:MIKU先生	スタジオ LOCK 10:30-11:15(45分) 講師:Quma先生
フリー利用	フルボックス 11:30-12:15(45分) 講師:MARIE先生	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用
フリー利用	ピラティス 13:15-14:00(45分) 講師:Akiko先生	スタジオ Girls HIPHOP 13:15-14:00(45分) 講師:MAKI先生	スタジオ Original Fight 12:30-13:15(45分) 講師:Shun先生	スタジオ TABATA レベル:★★★★☆ 12:30-12:50(20分)	スタジオ バランスボール 13:15-14:00(45分) 講師:Akiko先生	スタジオ ベリーダンス 12:45-13:30(45分) 講師:生田景子先生
HIIT LIGHT レベル:★★☆☆☆ 15:10-15:50(40分)	Motion Masters 14:15-15:00(45分) 講師:牧夏生先生	スタジオ FULL BODY レベル:★★★☆☆ 14:10-14:50(40分)	スタジオ Hip Hop入門 14:15-15:00(45分) 講師:MIKU先生	スタジオ ダンスエアロ 13:45-14:45(60分) 講師:金坂先生	スタジオ フローヨガ 14:15-15:00(45分) 講師:emiko先生	スタジオ ピラティス 13:45-14:45(60分) 講師:生田景子先生
フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用
フリー利用	スタジオ ダンスエアロ 19:00-20:00(60分) 講師:金坂先生	スタジオ UBOUND 19:00-19:45(60分) 講師:shun先生	スタジオ リズムボクシング 18:45-19:30(45分) 講師:川崎洋平先生	スタジオ HIIT HEAVY レベル:★★★★☆ 19:45-20:25(40分)	スタジオ フルボックス 18:00-18:45(45分) 講師:shun先生	スタジオ UBOUND 17:00-17:45(45分) 講師:shun先生
スタジオ EMOM レベル:★★★☆☆ 19:30-20:10(40分)	スタジオ HIIT LIGHT レベル:★★☆☆☆ 19:30-20:10(40分)	スタジオ Original Fight 20:00-20:45(45分) 講師:Shun先生	スタジオ リズムボクシング 19:00-19:45(45分) 講師:川崎洋平先生	スタジオ フルボックス 19:00-19:45(45分) 講師:MARIE先生	スタジオ フルボックス 18:30-19:15(45分) 講師:MARIE先生	スタジオ フルボックス 19:00-19:45(45分) 講師:川崎洋平先生
スタジオ TABATA レベル:★★★★☆ 20:30-20:50(20分)	スタジオ ストリートダンスSOUL フリースタイル 20:15-21:15(60分) 講師:めぐち先生	スタジオ フリー利用	スタジオ 中級エアロ 20:30-21:15(45分) 講師:MARIE先生	スタジオ CIRCUIT6 レベル:★★☆☆☆ 20:30-20:10(40分)	スタジオ 緩めて整えるヨガ 19:50-20:50(60分) 講師:Yukiko先生	スタジオ ZUMBA 20:00-20:45(45分) 講師:川崎洋平先生
フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用
フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用

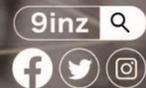


2F



営業時間 9:00-23:00

最終入館 22:00 定休日: 毎月第1・3水曜日



9inz公式WEB