

2025

1

JAN

2025年度1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



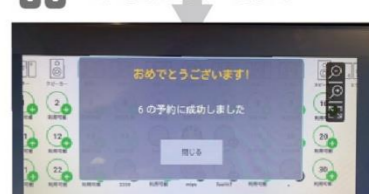
01 「スタジオプログラム」を押す



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	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT
9:00	FREE フリー利用						
9:30		freestyle ベシックclass 9:30~10:15(45分) 講師:HAL先生	STEP UP BOOSTER レベル:★★★★☆ 9:30~10:10(40分)	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 9:30~10:10(40分)	FREE フリー利用	BOARD30 9:30~10:15(45分) 講師:生田先生	FREE フリー利用
10:00	EMOM LIGHT レベル:★★★☆☆ 10:20~11:00(40分)	freestyle コレオclass 10:30~11:15(45分) 講師:HAL先生				HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 9:50~10:30(40分)	ストリートダンスSOUL フリースタイル 9:30~10:15(45分) 講師:めぐち先生
10:30		フルボックス 11:30~12:15(45分) 講師:MARIE先生				NEW! BOOTCAMP レベル:★★★★☆ 10:40~11:20(40分)	TABATA レベル:★★★★☆ 10:30~10:50(20分)
11:00			FREE フリー利用	FREE フリー利用		LOCK 10:30~11:15(45分) 講師:Quma先生	フリースタイル ヒップホップ 10:30~11:15(45分) 講師:リッキー先生
11:30						FREE フリー利用	
12:00			FREE フリー利用	FREE フリー利用		FREE STYLE 11:30~12:15(45分) 講師:Quma先生	体幹を強化するヨガ 11:30~12:30(60分) 講師:Yukiko先生
12:30			FULL BODY レベル:★★★☆☆ 12:20~13:00(40分)				コアシェイプ 11:30~12:20(50分) 講師:AYAKA先生
13:00	FREE フリー利用					ベリーダンス 12:45~13:30(45分) 講師:生田 景子先生	体幹を強化するヨガ 12:40~13:40(60分) 講師:Yukiko先生
13:30		ピラティス 13:15~14:00(45分) 講師:Akiko先生	Girls HIPHOP 13:15~14:00(45分) 講師:MAKI先生	TABATA レベル:★★★★☆ 13:00~13:20(20分)			FREE フリー利用
14:00		Motion Masters 14:15~15:00(45分) 講師:牧先生				バランスボール 13:15~14:00(45分) 講師:Akiko先生	
14:30						ダンスエアロ 13:45~14:45(60分) 講師:金坂先生	
15:00						フローヨガ 14:15~15:00(45分) 講師:emiko先生	
15:30	WAIST SHAPE レベル:★★★☆☆ 15:10~15:50(40分)					フリースタイルダンス 15:15~16:05(50分) 講師:YUMI先生	脱力トレーニング 15:00~15:45(45分) 講師:牧先生
16:00							
16:30							
17:00	FREE フリー利用						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		ダンスエアロ 19:00~20:00(60分) 講師:金坂先生	B.J9 19:00~19:45(60分) 講師:Shun先生	NEW! BOOTCAMP レベル:★★★★☆ 19:40~20:20(40分)	HIIT HEAVY レベル:★★★★☆ 19:45~20:25(40分)	リズムボクシング 18:45~19:30(45分) 講師:川崎洋平先生	体幹を強化するヨガ 19:00~19:45(45分) 講師:Yukiko先生
20:00	EMOM レベル:★★★☆☆ 19:30~20:10(40分)		HIIT MIDDLE レベル:★★★★☆ 19:30~20:10(40分)				リトモス 19:00~19:45(45分) 講師:MARIE先生
20:30		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	B.Fight 20:00~20:45(45分) 講師:Shun先生				FREE フリー利用
21:00	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 20:20~21:00(40分)						フルボックス 18:30~19:15(45分) 講師:MARIE先生
21:30							緩めて整えるヨガ 19:50~20:50(60分) 講師:Yukiko先生
22:00	FREE フリー利用						FREE フリー利用
22:30							
23:00							



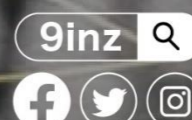
2F



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