

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



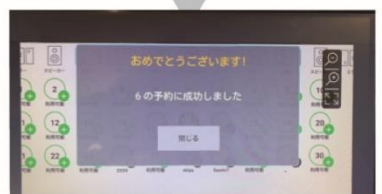
01 「スタジオプログラム」を押す



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 ベーシック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 | | | FREE フリー利用 | 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 | FREE フリー利用 | オリジナルエアロ 10:30~11:15(45分) 講師:長田先生 | FULL BODY レベル:★★☆☆☆ 10:40~11:20(40分) | LOCK 10:30~11:15(45分) 講師:Quma先生 | NEW! BOOTCAMP レベル:★★☆☆☆ 10:40~11:20(40分) |
| 11:00 | | | モーニングフローヨガ 11:30~12:15(45分) 講師:emiko先生 | ヨガ 11:30~12:15(45分) 講師:emiko先生 | 体幹ヨガ 11:30~12:15(45分) 講師:emiko先生 | FREE フリー利用 | 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 | | | | B.Fight 12:30~13:15(45分) 講師:Shun先生 | SLENDERLEGS レベル:★★☆☆☆ 12:30~13:10(40分) | FREE フリー利用 | 体幹を強化するヨガ 11:30~12:30(60分) 講師:Yukiko先生 |
| 12:00 | | | | | バランスボール 13:15~14:00(45分) 講師:Akiko先生 | FREE フリー利用 | コアシェイプ 11:30~12:20(50分) 講師:AYAKA先生 |
| 12:30 | FREE フリー利用 | 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) | ダンスエアロ 13:45~14:45(60分) 講師:金坂先生 | FREE フリー利用 | 体幹を強化するヨガ 12:40~13:40(60分) 講師:Yukiko先生 |
| 13:00 | | | | | フローヨガ 14:15~15:00(45分) 講師:emiko先生 | FREE フリー利用 | |
| 13:30 | | Motion Masters 14:15~15:00(45分) 講師:牧夏生先生 | FULL BODY レベル:★★☆☆☆ 14:10~14:50(40分) | ZUMBA 14:15~15:00(45分) 講師:MIKU先生 | フリースタイルダンス 15:15~16:05(50分) 講師:YUMI先生 | FREE フリー利用 | 関節ストレッチ 14:05~14:50(45分) 講師:Akiko先生 |
| 14:00 | | | | | | FREE フリー利用 | HIIT LIGHT 14:00~14:40 |
| 14:30 | WAIST SHAPE レベル:★★☆☆☆ 15:10~15:50(40分) | | B.J9 15:15~16:00(45分) 講師:MIKU先生 | | | FREE フリー利用 | |
| 15:00 | | | | | | FREE フリー利用 | 脱カトレニング 15:00~15:45(45分) 講師:牧先生 |
| 15:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 16:00 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 16:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 17:00 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 17:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 18:00 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 18:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 19:00 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 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) | リズムボクシング 18:45~19:30(45分) 講師:川崎洋平先生 | FREE フリー利用 | フルボックス 18:30~19:15(45分) 講師:MARIE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) | HIIT HEAVY レベル:★★★★☆ 19:45~20:25(40分) | 体幹を強化するヨガ 19:00~19:45(45分) 講師:Yukiko先生 | FREE フリー利用 | リズムボクシング 19:00~19:45(45分) 講師:川崎洋平先生 |
| 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 | フリースタイル ストリートダンス 20:00~20:45(45分) 講師:HAL先生 | フリースタイルダンス 15:15~16:05(50分) 講師:YUMI先生 | FREE フリー利用 | 緩めて整えるヨガ 19:50~20:50(60分) 講師:Yukiko先生 |
| 21:00 | HIIT LIGHT レベル:★★☆☆☆ 20:20~21:00(40分) | | | HIIT LIGHT レベル:★★☆☆☆ 20:30~21:10(40分) | リトモス 20:30~21:15(45分) 講師:MARIE先生 | FREE フリー利用 | ZUMBA 20:00~20:45(45分) 講師:川崎洋平先生 |
| 21:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 22:00 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 22:30 | | | | | | FREE フリー利用 | |
| 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