

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

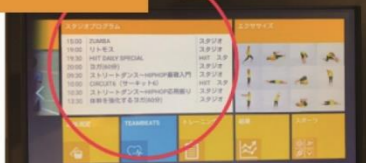


02 お好きなレッスンを選んで「予約」を押す



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



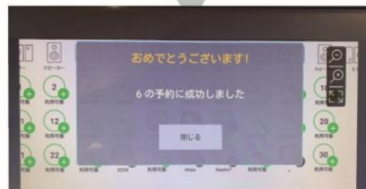
01 「スタジオプログラム」を押す



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

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT
9:30	FREE フリー利用	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	リトモス 10:30~11:15(45分) 講師:長田先生	オリジナルエアロ 10:30~11:15(45分) 講師:長田先生	FREE フリー利用	ZUMBA 10:30~11:15(45分) 講師:MIKU先生	FREE フリー利用
10:30	FREE フリー利用	フルボックス 11:30~12:15(45分) 講師:MARIE先生	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	FREE フリー利用	LOCK 10:30~11:15(45分) 講師:Quma先生	FREE フリー利用
11:00	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)	FREE フリー利用	NEW! BOOTCAMP レベル:★★★☆☆ 10:40~11:20(40分)	FREE フリー利用
11:30	FREE フリー利用	Motion Masters 14:15~15:00(45分) 講師:牧夏生先生	FULL BODY レベル:★★★☆☆ 12:20~13:00(40分)	ZUMBA 14:15~15:00(45分) 講師:MIKU先生	ダンスエアロ 13:45~14:45(60分) 講師:金坂先生	FREE STYLE 11:30~12:15(45分) 講師:Quma先生	FREE フリー利用
12:00	FREE フリー利用	WAIST SHAPE レベル:★★★☆☆ 15:10~15:50(40分)	B.J9 15:15~16:00(45分) 講師:MIKU先生	B.Fight 12:30~13:15(45分) 講師:Shun先生	SLENDERLEGS レベル:★★★☆☆ 12:30~13:10(40分)	体幹を強化するヨガ 11:30~12:15(45分) 講師:Yukiko先生	FREE フリー利用
12:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	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	FREE フリー利用
13:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	ストリートダンスSOUL フリースタイル 12:50~13:35(45分) 講師:めぐち先生	FREE フリー利用
13:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
14:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
14:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
15:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
15:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
16:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
16:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
17:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
17:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
18:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
18:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
19:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
19:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
20:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
20:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
21:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
21:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
22:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
22:30	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
23:00	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE 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



9inz公式 WEB