

2025

2

FEB

2025年度2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

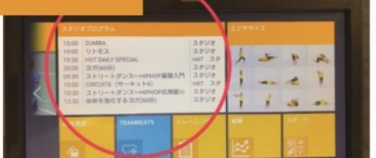


#### 02 お好きなレッスンを選んで「予約」を押す



#### 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



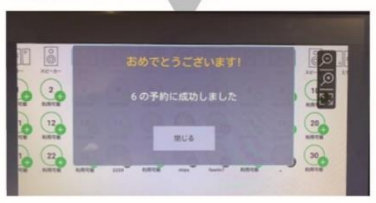
#### 01 「スタジオプログラム」を押す



#### 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	スタジオ		
9:00	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	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 9:50~10:30(40分)	FREE フリー利用	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	
10:00	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	FULL BODY レベル:★★★☆☆ 10:40~11:20(40分)	リトモス 10:30~11:15(45分) 講師:MARIE先生	LOCK 10:30~11:15(45分) 講師:Quma先生	BOOTCAMP レベル:★★★☆☆ 10:40~11:20(40分)	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	TABATA レベル:★★★★★ 10:30~10:50(20分)
11:00	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	FREE フリー利用	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	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	コアシェイプ 11:30~12:20(50分) 講師:AYAKA先生	体幹を強化するヨガ 12:40~13:40(60分) 講師:Yukiko先生
12:00	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)	B.Fight 12:30~13:15(45分) 講師:Shun先生	SLENDERLEGS レベル:★★★☆☆ 12:30~13:10(40分)	バランスボール 13:15~14:00(45分) 講師:Akiko先生	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
13:00	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:★★★☆☆ 12:10~12:50	脱カトレニング 14:15~15:00(45分) 講師:牧先生	ダンスエアロ 13:45~14:45(60分) 講師:金坂先生	フローヨガ 14:15~15:00(45分) 講師:emiko先生	ピラティス 13:45~14:45(60分) 講師:生田景子先生	FREE フリー利用	関節ストレッチ 14:05~14:50(45分) 講師:Akiko先生	FREE フリー利用
14:00	FREE フリー利用	脱カトレニング 15:00~15:45(45分) 講師:MIKU先生	ZUMBA 15:15~16:00(45分) 講師:MIKU先生	FREE フリー利用	FREE フリー利用	フリースタイルダンス 15:15~16:05(50分) 講師:YUMI先生	Hip Hop入門 15:00~15:45(45分) 講師:MIKU先生	SLENDERLEGS レベル:★★★☆☆ 15:00~15:40(40分)	TABATA レベル:★★★★★ 16:00~16:20(20分)	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 16:00~16:40(40分)
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	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	リズムボクシング 18:45~19:30(45分) 講師:川崎洋平先生	B.J9 19:00~19:45(60分) 講師:Shun先生	B.Fight 20:00~20:45(45分) 講師:Shun先生	フルボックス 20:30~21:15(45分) 講師:MARIE先生	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 20:30~21:10(40分)	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	リズムボクシング 19:00~19:45(45分) 講師:川崎洋平先生	HIIT MIDDLE レベル:★★★☆☆ 19:30~20:10(40分)	BOOTCAMP レベル:★★★★★ 19:40~20:20(40分)	HIIT HEAVY レベル:★★★★★ 19:45~20:25(40分)	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	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
19:00	FREE 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
20:00	FREE 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
21:00	FREE 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
22:00	FREE 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
23:00	FREE 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



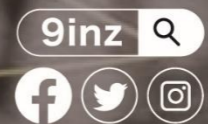
2F



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