

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



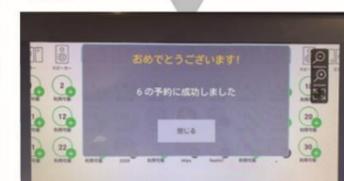
#### 01 「スタジオプログラム」を押す



#### 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

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	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	FREE フリー利用
9:30	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	HIIT LIGHT レベル:★★★☆☆ 9:50~10:30(40分)	FREE フリー利用	FREE フリー利用
10:00	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	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
10:30	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)	B.Fight 12:30~13:15(45分) 講師:Shun先生	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
11:00	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:★★★☆☆ 14:10~14:50	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	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
11:30	FREE フリー利用	脱カトレニング 15:00~15:45(45分) 講師:牧先生	ZUMBA 15:15~16:00(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	フロアヨガ 14:15~15:00(45分) 講師:emiko先生	FREE フリー利用	FREE フリー利用	FREE フリー利用
12:00	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
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	FREE フリー利用	FREE フリー利用	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	FREE フリー利用	FREE フリー利用	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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公式 WEB