

2025

3

MAR

2025年度3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。

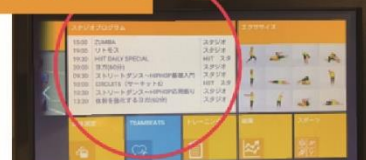


レッスンの予約方法

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！

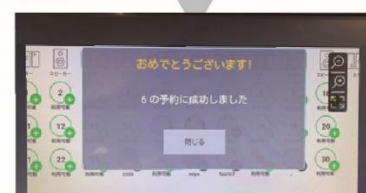
館内端末で予約



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	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ	HIIT	スタジオ
 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)	NEW ! アイソレーション 9:30~10:15(45分) 講師:Quma先生	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)	ヒップホップジャズ 9:30~10:15(45分) 講師:MAYU先生	 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		
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	リトモス 10:30~11:15(45分) 講師:長田先生	 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)	リトモス 10:30~11:15(45分) 講師:MARIE先生	 FREE フリー利用	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)	
	フルボックス 11:30~12:15(45分) 講師:MARIE先生	FULL BODY レベル:★★★☆☆ 12:20~13:00	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	
 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)	 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	 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	体幹を強化するヨガ 12:40~13:40(60分) 講師:Yukiko先生
	Motion Masters 14:15~15:00(45分) 講師:牧夏生先生		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		バランスボール 13:15~14:00(45分) 講師:Akiko先生		ピラティス 13:45~14:45(60分) 講師:生田 景子先生		関節ストレッチ 14:05~14:50(45分) 講師:Akiko先生		
WAIST SHAPE レベル:★★☆☆☆ 15:10~15:50(40分)		 FREE フリー利用	ZUMBA 15:15~16:00(45分) 講師:MIKU先生	 FREE フリー利用		 FREE フリー利用	フローヨガ 14:15~15:00(45分) 講師:emiko先生	 FREE フリー利用	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)			脱カトレニング 15:00~15:45(45分) 講師:牧先生
 FREE フリー利用				 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	 FREE フリー利用		TABATA レベル:★★★★★ 16:00~16:20(20分)			
 FREE フリー利用													
EMOM レベル:★★★☆☆ 19:30~20:10(40分)	ダンスエアロ 19:00~20:00(60分) 講師:金坂先生	HIIT MIDDLE レベル:★★★★☆ 19:30~20:10(40分)	B.J9 19:00~19:45(60分) 講師:Shun先生		リズムボクシング 18:45~19:30(45分) 講師:川崎洋平先生	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		リトモス 19:00~19:45(45分) 講師:MARIE先生	 FREE フリー利用	ZUMBA 18:30~19:15(45分) 講師:MIKU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
HIIT LIGHT レベル:★★☆☆☆ 20:20~21:00(40分)	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	 FREE フリー利用	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)	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	WAIST SHAPE レベル:★★☆☆☆ 20:00~20:40(40分)	B.J9 20:30~21:15(45分) 講師:Shun先生		緩めて整えるヨガ 19:30~20:30(60分) 講師:Yukiko先生		ZUMBA 20:00~20:45(45分) 講師:川崎洋平先生
 FREE フリー利用				 FREE フリー利用		 FREE フリー利用		 FREE フリー利用					