

	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday			
	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX
9:30																
9:45	予約 9:30-10:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 舞 【定員11名】	9:30-10:30 陰陽フローヨガ KANAE 【定員20名】							9:30-10:15 OXIGENO 松本 香	9:35-10:35 VINYASA YOGA 田中 万里子 【定員20名】			9:30-10:30 ピラティス 芦田 天文子	9:50-10:50 MARS 嶋田 祐子 【定員20名】		
10:00																
10:15																
10:30																
10:45									10:30-11:10 ハストスタイルエアロ 松本 香							10:50-11:20 TRX 【定員6名】
11:00	10:50-11:50 BODY BALANCE 秋山 美幸	10:50-11:50 MARS KANAE 【定員20名】								10:50-11:50 RELAX YOGA 田中 万里子 【定員20名】		11:20-11:50 TRX 【定員6名】	10:50-11:35 UBOUND 45 調整中 【定員23名】	11:05-11:50 ピラティス Kei 【定員20名】		
11:15																
11:30																
11:45																
12:00				11:55-12:25 TRX 【定員6名】					11:25-12:25 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS2 橋本 浩貴 【定員11名】				予約 11:55-12:55 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 松本 香 【定員11名】		11:45-12:30 EXCITE COMBO 須藤 【定員23名】	
12:15	12:05-12:50 調整中	12:05-13:05 リフレッシュヨガ 秋山 美幸 【定員20名】														
12:30																
12:45																
13:00																
13:15	13:05-13:50 BODYATTACK45 中野															
13:30		13:20-14:20 体ほくしヨガ 【定員20名】	13:25-14:10 GROOVY BOX 陽 【定員23名】						12:40-13:25 UBOUND 45 橋本 浩貴 【定員23名】	12:25-13:25 BODYBALANCE60 坂本 裕太 【定員20名】						12:45-13:30 RPM 松本 香 【定員15名】
13:45																
14:00	14:05-14:35 UBOUND30 調整中 【定員23名】															
14:15																
14:30				14:15-14:45 TRX 【定員6名】					13:40-14:40 骨盤ヨガ 西原 良佳	13:40-14:40 Sound Trip 塚田 麻琴 【定員20名】						
14:45		14:35-15:35 Introduction YOGA 陽 【定員20名】	14:30-15:15 EXCITE COMBO 石川 【定員23名】													
15:00	14:55-15:40 ピラティス Cheley															
15:15																
15:30																
15:45																
16:00	15:55-16:55 ZUMBA Cheley															
16:15																
16:30		16:00-18:00 溶岩浴 リラックス time														
16:45																
17:00																
17:15																
17:30																
17:45																
18:00	予約 18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 くるみ 【定員11名】			18:00-18:30 TRX 【定員6名】												
18:15																
18:30																
18:45		18:40-19:40 POWER YOGA わかな 【定員20名】														
19:00																
19:15	19:15-19:45 UBOUND30 調整中 【定員23名】		19:15-19:45 SPRINT 中野 【定員15名】													
19:30																
19:45																
20:00																
20:15	20:00-20:30 GRIT くるみ	19:55-20:40 RELAX YOGA わかな 【定員20名】	20:00-20:45 DEJAVU BEAT TSUJIKO 【定員15名】													
20:30																
20:45																
21:00	20:45-21:45 BODY PUMP 60 くるみ	20:55-21:55 ルーシーダットン キャロライン 【定員20名】	21:00-21:45 DEJAVU TSUJIKO 【定員15名】													
21:15																
21:30																
21:45																
22:00																
22:15																
22:30																
22:45																

休館日

筋力トレーニング系 ヨガ カードエクササイズ コンディショニング ダンス ANTIGRAVITY サイクル&暗闇ボクササイズ TRX 格闘技

	Friday				Saturday				Sunday				
	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	IN THE DARK STUDIO	TRX	
9:30													9:30
9:45	9:25-10:10 BODY PUMP45 くるみ 【定員23名】				9:30-10:00 UBOUND30 橋本 浩貴 【定員23名】	9:35-10:35 ピラティス 嶋田 祐子 【定員20名】			9:30-10:30 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS3 舞 【定員11名】	9:30-10:30 RELAX YOGA 小川 美紀 【定員20名】			9:45
10:00													10:00
10:15		10:00-11:00 VINYASA FLOW Naoko 【定員20名】			10:15-11:00 MEGADANZ 橋本 浩貴								10:15
10:30	10:25-10:55 CXWORK くるみ 【定員20】						10:30-11:15 GROOVY BOX 須藤 【定員23名】						10:30
10:45													10:45
11:00													11:00
11:15						10:55-11:55 RELAX YOGA フクダハナミ 【定員20名】			10:45-11:45 POWER YOGA 小川 美紀	10:40-11:40 Q-REN JUN 【定員20名】			11:00
11:30	11:10-12:10 HATA YOGA tomo	11:15-12:15 やさしいヨガ Naoko 【定員20名】			11:15-12:00 BODY COMBAT45 神近		11:30-12:15 EXCITE COMBO 須藤 【定員23名】				11:00-11:45 DEJAVU BEAT TSUKASA 【定員15名】		11:15
11:45			11:35-12:20 EXCITE COMBO くるみ 【定員23名】										11:45
12:00													12:00
12:15												12:00-12:30 TRX 【定員6名】	12:00
12:30	12:25-13:10 BODY ATTACK45 HATTY	12:30-13:15 ヨガベアシック tomo 【定員20名】			12:15-13:15 シェイプアップヨガ フクダハナミ	12:10-13:10 Introduction YOGA 塚田 麻琴 【定員20名】			12:05-13:05 ZUMBA JUN	11:55-12:55 SoundFlow Vinyasa KANAE 【定員20名】			12:15
12:45							12:30-13:15 GROOVY BOX 橋本 浩貴 【定員23名】						12:30
13:00			12:35-13:20 GROOVY BOX 橋本 浩貴 【定員23名】										12:45
13:15													13:00
13:30													13:15
13:35	13:25-14:25 ZUMBA 青木弓子	13:30-14:15 Sound Trip 舞 【定員20名】						13:30-14:00 TRX 【定員6名】	13:20-13:50 BODY COMBAT30 神近	13:10-14:10 DetoxFlow& SoundTrop KANAE 【定員20名】			13:30
14:00			13:35-14:20 EXCITE COMBO 橋本 浩貴 【定員23名】										13:45
14:15													14:00
14:30				14:30-15:00 TRX 【定員6名】									14:15
14:45													14:30
15:00	14:40-15:40 ピラティス 阿部香織	14:35-15:35 パレエコンディショニング あゆみ 【定員20名】			14:45-15:45 BODY ATTACK 藤ヶ崎 美奈		14:45-15:30 GROOVY BOX 橋本 浩貴 【定員23名】						14:45
15:15													15:00
15:30									14:55-15:55 BODY PUMP60 坂本裕太 【定員23名】		15:00-15:30 EXCITE BLOW 石川 【定員23名】		15:15
15:45													15:30
16:00													15:45
16:15	16:00-17:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS2 くるみ 【定員11名】				16:00-16:30 GRIT くるみ		15:50-16:35 EXCITE COMBO 石川 【定員23名】	16:00-16:30 TRX 【定員6名】	16:15-17:00 UBOUND45 坂本 裕太 【定員23名】	16:00-17:00 Sound Trip 舞 【定員20名】		16:15-16:45 TRX 【定員6名】	16:00
16:30													16:15
16:45		16:00-18:00 岩盤浴リラククス TIME											16:30
17:00					16:45-17:30 BODY COMBAT45 神近	16:30-17:30 RELAX YOGA 大塚 友美 【定員20名】							16:45
17:15													17:00
17:30													17:15
17:45									17:15-18:15 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS1 舞 【定員11名】	17:15-18:15 BODY BALANCE60 坂本 裕太 【定員20名】			17:30
18:00						17:45-18:30 MEGADANZ TAEZO							17:45
18:15						17:45-18:30 Introduction YOGA 橋本 浩貴 【定員20名】							18:00
18:30													18:15
18:45	18:30-19:30 BODY BALANCE60 秋山美幸	18:30-19:30 VINYASA YOGA 高橋奈々子 【定員20名】											18:30
19:00									18:30-19:30 ヨガホイール KA-NA 【定員20名】				18:45
19:15													19:00
19:30						19:00-20:00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS2 TAEZO 【定員11名】							19:15
19:45	19:45-20:15 BODY ATTACK30 HATTY	19:45-20:45 RELAX YOGA 金子 【定員20名】											19:30
20:00			19:30-20:15 RPM 坂本裕太 【定員15名】										19:45
20:15													20:00
20:30													20:15
20:45	20:30-21:15 BODY COMBAT45 神近		20:30-21:00 SPRINT HATTY 【定員15名】										20:30
21:00													20:45
21:15													21:00
21:30		21:00-22:00 POWER YOGA 金子 【定員20名】											21:15
21:45	21:30-22:30 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS3 舞 【定員11名】		21:15-22:00 DEJAVU BEAT TSUKASA 【定員23名】										21:30
22:00													22:00
22:15													22:15
22:30													22:30
22:45													22:45

ついに!レッスンのweb予約がスタート!

1週間前から予約可能

昼12時解禁で予約しやすい

空き時間に簡単アクセス

事前に店舗でメールアドレス登録が必要となります。ご入会時にメールアドレスを頂戴している方はこちらで登録をさせていただきます。ご不明な点などがある方は、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

サイトQRコードはこちらです!!

※予約マークのついているプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前よりフロントにて台帳にお名前をご記入ください。
 ※予約のないレッスンはスタジオ前に10分前より整列いただけます。並び順にご案内いたします。
 ※スタジオは10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。
 ※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。

筋力トレーニング系	カーディオエクササイズ	ダンス	サイクル&暗闇ボクササイズ	格闘技
ヨガ	コンディショニング	ANTIGRAVITY	TRX	