

スタンプラリー”スタンプ対象レッスン”

9/27 9/28 9/29 休館日

| | 9/27 MO | | | 9/28 TU | | | 9/29 WE | | | FRI | | | SAT | | | SUN | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|------|------------------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------------|
| | STUDIO | HOT | BIKE | STUDIO | HOT | BIKE | STUDIO | HOT | BIKE | STUDIO | HOT | BIKE | STUDIO | HOT | BIKE | STUDIO | HOT | BIKE | | | | | |
| 9:00 | 9:00-9:30 BODYBALANCE | 8:00-10:00 溶岩浴 | 9:00-9:30 SPRINT | 8:30-9:00 BODYBALANCE | 8:00-9:30 溶岩浴 | | 8:30-9:00 BODYBALANCE | 8:00-10:00 溶岩浴 | 8:30-9:00 RPM | 8:30-9:00 BODYCOMBAT | 8:00-10:00 溶岩浴 | | 8:00-10:00 溶岩浴 | 9:00-9:30 RPM BEGINNER | 9:00-9:45 エアリアルヨガ 関 ☺ | 8:00-9:30 溶岩浴 | 9:15-9:45 RPM 川崎 | 9:15-9:45 BODYBALANCE | 8:00-9:30 溶岩浴 | | | | |
| 10:00 | 10:00-10:45 ステップ45 関ゆり | | | 9:30-10:00 SH'BAM | | | 9:30-10:15 ペリーダンス Arwa ☺ | | | 9:30-10:00 SH'BAM | | 9:45-10:15 RPM | 9:30-10:15 エアリアルヨガ RIKI ☺ | | | 10:00-10:45 リフレッシュヨガ 関 ☺ | | | 10:00-10:45 1.3週 アロマPOLE 内装 ☺ | 10:00-10:30 RPM | | | |
| 11:00 | 11:00-11:45 SH' BAM TOMOKO | 10:30-11:15 アロマストレッチ & POLE 内装 ☺ | 10:45-11:15 RPM | 11:00-11:45 バレトン 上重 ☺ | | | 10:45-11:3 SH'BAM | 10:30-11:30 アロマストレッチ 内装 ☺ | 10:30-11:00 SPRINT | 10:45-11:30 POWER 柚木 | | | 10:45-11:30 エアロピクス 上重 ☺ | 10:30-11:15 からだストレッチ 神谷 ☺ | 11:00-11:45 タイガーキック tiger(2.4週) | 11:00-11:45 BODYCOMBAT (1.3週) | | | 11:15-12:00 JAZZ #MARI ☺ | 11:15-12:00 fight 大谷(2.4週) | 11:30-12:00 SPRINT | | |
| 12:00 | 12:00-12:45 ヘルピクダンス 星 ☺ | 12:15-13:00 ヘルピクストレッチ 松田 ☺ | | 12:00-12:45 リフレッシュヨガ 小城 ☺ | 11:15-13:30 溶岩浴 | | 12:00-12:30 コアトレ 橋谷 ☺ | | | 12:00-12:45 優しいヨガ 染野 ☺ | | | 11:45-12:30 ZUMBA Atsuko ☺ | | | 12:00-12:30 SPRINT | 11:15-13:15 溶岩浴 | 12:15-12:45 RPM 川崎 | 12:30-13:15 ZWV STRIKE 橋谷 | 11:15-12:00 1.3週 アロマPOLE 内装 ☺ | 11:30-12:00 SPRINT | 11:15-12:00 BODYCOMBAT(1.3週) | |
| 13:00 | 13:00-13:45 ZWV STRIKE TOMO | | 13:00-13:30 RPM | 13:00-13:45 エアロピクス 染野 ☺ | | | 13:00-13:45 優しいヨガ 染野 ☺ | 12:00-15:15 溶岩浴 | | 13:00-13:45 ZWV STRIKE tiger ☺ | | | 13:00-13:50 RPM | 11:45-15:30 溶岩浴 | 13:00-13:45 エアロピクス 西岡 ☺ | | | | 12:45-13:30 美ボディヨガ 久美 ☺ | | | | |
| 14:00 | 14:15-15:00 BODYCOMBAT | | | 14:00-14:45 SH'BAM | 14:00-14:45 アロマヨガ 染野 ☺ | | 14:30-15:15 エアリアルヨガ RIKI ☺ | | | 14:15-15:00 SH' BAM TOMOKO ☺ | | | 13:45-14:15 コアトレ 橋谷 | | | 14:00-14:45 バレトン 西岡 ☺ | 13:45-14:30 ヨガ emi ☺ | 14:00-14:30 RPM | 14:00-14:45 アロハ・フラ 山口 ☺ | | | 14:30-15:15 GROUP RIDE 大谷(2.4週) | |
| 15:00 | 15:30-16:00 SH'BAM | 13:30-17:30 溶岩浴 | | 15:00-15:30 BODYPUMP | | | 15:45-16:30 BODYBALANCE | | | 15:45-16:15 SPRINT | 15:45-16:15 BODYBALANCE | 13:00-18:45 溶岩浴 | 15:30-16:00 SPRINT | 14:45-15:30 RPM | 15:15-16:00 ZUMBA #MARI ☺ | | | | 15:00-15:30 CORE 内装 | 15:00-15:45 プラナヨガ 山口 ☺ | | | |
| 16:00 | 16:30-17:15 キッズヨガ うっちー | | 15:45-16:15 RPM BEGINNER | 16:00-16:45 ZWV STRIKE 橋谷 | | | 15:45-16:30 ヘルピクストレッチ RIKI ☺ | | | 15:45-16:15 SPRINT | | | 16:00-16:30 SH'BAM | 16:00-16:45 アロマストレッチ & POLE 内装 ☺ | | | 16:00-16:30 RPM 川崎 | 15:45-16:30 fight 柚木 | 16:15-17:00 マイントフルネスヨガ Aki ☺ | | | 14:30-15:00 RPM (1.3週) | |
| 17:00 | | | | 17:30-18:15 キッズダンス YUME | 15:15-19:00 溶岩浴 | | 17:00-17:45 BODYCOMBAT | 17:00-18:15 溶岩浴 | | 17:15-17:45 SH'BAM | | | 17:00-17:45 キッズエクササイズ まさ | 17:15-18:30 溶岩浴 | | | 17:45-18:30 fight 柚木 | 15:00-21:00 溶岩浴 | | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:45 アロマヨガ 内装 ☺ | 18:00-18:30 RPM | | 18:30-19:15 キッズダンス YUME | | | 18:30-19:00 RPM 柴田 | 18:45-19:30 やさしいヨガ みさ ☺ | | 18:15-19:00 fight 柚木 | | | | | | | | | | 18:15-18:45 SH'BAM | | | 18:00-18:30 R30 大谷 (2.4週) |
| 19:00 | 19:00-19:45 fight 柚木 | 19:15-20:00 美ボディヨガ 久美 ☺ | | 19:45-20:30 ZUMBA YUME ☺ | | | 19:00-19:30 GRIT 倉田 | 19:30-20:15 マイントフルネスヨガ Aki ☺ | | 19:15-20:00 ウィンヤサフローヨガ KAORI ☺ | 19:30-20:15 ZUMBA Atsuko ☺ | | 19:00-19:45 ZWV STRIKE 橋谷 | 19:00-19:45 アロマストレッチ & POLE 内装 ☺ | 19:00-19:50 RPM | 19:00-19:30 BODYPUMP | | | | 17:30-21:00 溶岩浴 | | | 18:00-18:30 RPM (1.3週) |
| 20:00 | 20:15-21:00 POWER 柚木 | | | 20:00-20:30 RPM 柴田 | | | 20:00-20:45 ZWV STRIKE TOMO | 20:00-20:45 タイ式ヨガ 大川 | | 20:30-21:15 ポップピラティス KAORI ☺ | 20:30-21:15 リラクソヨガ RINA ☺ | | 20:15-21:00 POWER 柚木 | | | 20:00-20:30 SH'BAM | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15-22:00 BODYCOMBAT 大川 | 20:30-23:00 溶岩浴 | 21:30-22:00 SPRINT | 21:00-21:45 BODYCOMBAT Masa | 20:45-23:00 溶岩浴 | | 21:15-21:45 SPRINT | 21:15-22:00 シェイプファイター 大川 | 21:15-23:00 溶岩浴 | 21:00-21:30 RPM 川崎 | | | 21:30-22:00 RPM 川崎 | 20:30-23:00 溶岩浴 | 21:15-21:45 SPRINT | | | | | | | | |
| 22:00 | 22:30-23:00 BODYBALANCE | | | 22:15-22:45 BODYPUMP | | | 22:30-23:00 BODYCOMBAT | | | 21:45-22:15 SH' BAM | 21:45-23:00 溶岩浴 | | 22:00-22:30 SH'BAM | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 定員 | ヨガ ピラティスなどの調整系 | その他 |
|--------------|---------------------------|----------|
| ステップ台 :10名 | 格闘技 ダンス ストレNGTHSなどのアクティブ系 | ▲ 高温 |
| GRIT :15名 | エアリアルヨガ | 38~40度 |
| エアリアルヨガ : 9名 | インドアバイク | ☺ 中・上級者向 |
| ZWV :10名 | レスミルズ パーチャルレッスン | ☺ 初心者向 |
| その他 :20名 | キッズスクール | ♥ 女性タイム |
| HOT-溶岩浴 :13名 | 溶岩浴 | |

※「平日」→「祝日」となった場合：～21:15までのレッスンとなります。溶岩浴も21:15までとなります。