2024年2月スタジオプログラム

＜アプリ予約開始日＞1日～15日までの分1/29(月)18:00～　/　16日～末までの分2/13(火)18:00～

月

- 10:00–10:45 ボディコンバット YUKA LesMILLS
- 10:00–10:45 健康体操 田島 ※要タオル
- 11:00–11:45 エンジョイエアロ 田島
- 11:00–11:45 Yogaリラックス 道中
- 12:00–12:45 リトモス 天野　正太郎
- 12:00–12:30 フローヨガ 道中
- 13:00–13:45 ボディバランス 渡辺 LesMILLS
- 13:55–14:40 ボディメンテナンスヨガ SATOMI
- 14:45–15:30 ZUMBA GOLD Akemi ZUMBA
- 15:45–16:30 ZUMBA Akemi ZUMBA
- 18:45–19:15 GRIT Cardio 小野寺 LesMILLS
- 19:30–20:15 Bスタ隔週
- 19:35–20:20 ボディアタック 小野寺 LesMILLS
- 20:35–21:20 Yogaビギナー TORI
- 20:40–21:25 ボディパンプ 小野寺 LesMILLS

19日：バレエストレッチ　大塚
5・26日：ヴィンヤサヨガ　TORI

火

- 10:00–10:30 UBOUND ASAMI RADICAL
- 9:45–10:30 ハタヨガ はづき
- 10:50–11:35 RADICAL隔週 ASAMI RADICAL
- 10:50–11:35 Yogaリラックス はづき
- 12:00–12:45 初めてJAZZ DANCE CHIKA
- 11:55–12:40 フラダンス 倉持
- 13:05–13:50 JAZZ DANCE CHIKA
- 13:00–13:45 機能改善ヨガ 道中
- 14:00–14:30 デトックスヨガ 道中
- 14:45–15:15 エンジョイエアロ HIRO
- 15:30–16:15 バレトン HIRO
- 18:40–19:10 UBOUND MORI RADICAL
- 19:30–20:15 エアロファットバーン HIRO
- 19:15–20:00 シェイプ＆デトックス SATOMI
- 20:30–21:15 シンプルエアロサーキット 栗林
- 20:20–21:05 ぐっすり眠る為のヨガ SATOMI

X-55→6・20日
MEGADANZ→13・27日

水

- 9:50–10:35 エンジョイエアロ 吉峯
- 9:50–10:35 モーニングフローヨガ 大塚
- 10:50–11:35 バレトン 大塚
- 10:50–11:35 ボディシェイプ KATSUMI
- 11:55–12:40 MEGADANZ KATSUMI RADICAL
- 11:50–12:35 バレエストレッチ 大塚
- 12:55–13:40 エンジョイエアロ YAYOI
- 12:50–13:35 Yogaリラックス 田中
- 14:00–14:45 FIGHTDO ALISA RADICAL
- 13:55–14:40 タイチー YAYOI
- 18:30–19:15 POWER KEN RADICAL
- 19:30–20:15 FIGHTDO KEN RADICAL
- 19:25–20:10 ボディバランス 渡辺
- 担当者・レッスン変更
- 20:30–21:00 ヨガ 渡辺
- 担当者・レッスン変更
- 20:30–21:15 STEPローキャロライン
- 21:30–22:00 ルーシーダットンキャロライン

金

- 9:50–10:35 エアロロー 井下
- 10:00–10:45 Yogaビギナー ナギサ
- 10:55–11:40 ボディパンプ 五十嵐 翼 LesMILLS
- 11:00–11:45 ピラティス ナギサ
- 12:00–12:30 ボディアタック 五十嵐 翼 LesMILLS
- FIGHTDO→2・16日
- UBOUND→9日
- 13:00–13:30 RADICAL隔週① Uma RADICAL
- 12:55–13:40 ボディバランス 五十嵐 翼 LesMILLS
- POWER→2・16日
- X-55→9日
- 13:50–14:20 RADICAL隔週② Uma RADICAL
- 14:30–15:15 骨盤調整ヨガ Haruka
- 15:25–15:55 ロコモ予防STEP 穂積
- 18:40–19:10 ボディコンバット 金子 LesMILLS
- 19:20–20:05 デトックスフローヨガ しのぶ
- 19:30–20:00 UBOUND 田雑 RADICAL
- 20:20–21:05 オリジナルエアロ 中道
- 20:25–20:55 陰ヨガ しのぶ
- 21:20–21:50 ZUMBA 中道 ZUMBA

土

- 10:20–11:05 エアロファットバーン HIRO
- 10:15–11:00 セルフコンディショニング 嶋田
- 11:25–12:10 MEGADANZ HIRO RADICAL
- 11:15–12:00 ピラティス 嶋田
- 12:15–12:45 LBコンディショニング 江崎
- 12:50–13:20 バレトン Haruka
- 13:40–14:25 ダンスエアロ 田中
- 13:45–14:30 Yoga Haruka
- 14:45–15:30 ZUMBA Akemi ZUMBA
- 14:50–15:35 ルーシーダットン ナギサ
- 15:55–16:40 フラダンス 大竹
- 17:20–18:05 体幹トレーニング 栗林
- 18:25–18:55 コンディショニング＆ストレッチ 栗林
- 18:40–19:25 ボディコンバット 小野寺 LesMILLS
- 19:45–20:15 GRIT Athletic 小野寺 LesMILLS

日

- 10:25–11:10 エアロロー 穂積
- 10:15–11:00 ピラティス 小原
- 11:30–12:00 エンジョイSTEP 穂積
- 11:20–12:05 ボディメンテナンス 小原
- 12:30–13:15 ボディバランス 小野寺 LesMILLS
- 13:35–14:05 ボディコンバット 小野寺 LesMILLS
- 13:30–14:15 ZUMBA NANA ZUMBA
- 14:30–15:15 UBOUND 田雑 RADICAL
- 14:35–15:20 リトモス けい
- 15:35–16:20 X-55 Uma RADICAL
- 15:40–16:25 フローヨガ しのぶ
- 16:40–17:10 FIGHTDO 田雑 RADICAL
- 16:45–17:30 Yogaリラックス しのぶ

予約方法について
QRからでも確認いただけます。

スタジオのご利用について

★Aスタジオ（36名・道具あり30名）

★Bスタジオ（24名）

スタジオ内にテープが貼ってありますのでその部分を目印にご利用ください。
アプリ予約はレッスン開始20分前まで、キャンセルはレッスン開始30分前までとなります。
スケジュールは変更・代行になることがあります。祝日レッスンは通常レッスンと異なる場合がございます。
皆様のご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

【ルール】
- ●レッスン開始後からの入退場は禁止となります。
- ●予約位置以外・会員様同士での場所の交換、代替予約は禁止となります。
- ●レッスン中、レッスン終了後のスタジオ内でのアプリ予約は禁止となります。
- ※その他スタッフ・IRの指示へ従う様にお願い致します。
- ●予約済みでの不参加はおやめください。
- ●荷物を置いての取り置き、代筆は禁止。　●着替え、準備を済ませてからのご予約。

【ルール違反について】
発覚しましたら必要に応じて、
罰則などの対応を
させていただきます。

【入場手順】-当日枠-
1.レッスン10分前インストラクターの指示で
予約受付開始。
2.予約表開いている場所に本名又は、
会員番号下4桁を記入して入場。

【入場手順】-アプリ予約-
1.SmartHelloアプリで予約
2.レッスン10分前インストラクターの指示で入場開始。
3.予約位置へ〇を付けて入場