




		実施場所				
		ファンクショナルスタジオ	ホットスタジオ	カウンセリングルーム		
10:00	営業開始 10:00					10:00
11:00			Beauty Light			11:00
12:00	11:15~12:00 ViPR & TRXサスペンション		10:45~11:30 パワーyoga 【36℃】	イベントレッスンについて ViPR&TRXサスペンション 2つのファンクショナルツールを使用しての特別レッスン。 担当: MUTSUMI ビギナーエクササイズ【コア&バランス】 コアとバランスをテーマに自重トレーニングを行います。 担当: MUTSUMI FIRST FIGHT ホットスタジオで行う格闘技系エクササイズ 汗の量が桁違い!? 担当: ATSUSHI レズミルズプログラム別紙参照		12:00
13:00	12:30~15:20   特別プログラム ※要予約(有料)		12:20~12:40 骨盤リセットex			13:00
14:00			12:45~13:00 ポールストレッチ			14:00
15:00			13:15~14:00 ビギナーエクササイズ【コア&バランス】			15:00
16:00			14:15~14:45 FIRST FIGHT			16:00
17:00			Beauty Light			17:00
18:00			15:15~16:00 フラyoga 【32℃】		18:00	
19:00			16:10~16:30 リラックスストレッチ		19:00	
		 とは、ニュージーランドに本拠地を置き、グループフィットネスプログラムを開発し、世界各国のフィットネスクラブ等に提供する企業です。 現在、112カ国以上の国々で週500万人以上が参加し17,500以上の施設に対して、プログラムを提供しています。 世の中のトレンドを牽引する最先端のプログラムの豊富さにより、熱狂的な支持を得ています。				
※祝日営業の為、19時閉館となります。						

	月			火			水			木			土			日			
	ファンクショナル	ホット	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング	
10:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			営業開始 10:00			10:00	営業開始 10:00			営業開始 10:00		
11:00	Beauty Light	10:35~11:20 フรายoga 【32℃】		10:30~11:15 TRX	10:45~11:05 骨盤リセットex	10:25~10:45 キネティック ガイダンス	Beauty Light	10:30~11:15 パワ- yoga 【36℃】		10:30~11:15 フรายoga 【32℃】			Beauty Light	10:30~11:15 リラックスyoga 【36℃】	10:15~11:15 パーソナル カウンセリング ※要予約	Beauty Light	10:45~11:30 パワ- yoga 【36℃】	10:40~11:00 キネティック ガイダンス	
12:00	11:35~12:05 FIRST FIGHT		11:50~12:10 キネティック ガイダンス	11:30~12:00 ZUMBA	11:10~11:25 ボールストレッチ		Beauty Light	11:45~12:05 骨盤リセットex		11:30~12:00 FIRST AERO		11:30~12:00 ピキナー ファンクショナル	11:25~12:10 ZUMBA				11:00~11:20 骨盤リセットex		
13:00	12:10~12:30 骨盤リセットex	12:35~13:05 TRX ベーシック		12:10~12:30 ル-シー ダットン 【32℃】	12:05~12:50 ファンクショナル サーキット		Beauty Light	12:10~12:25 ボールストレッチ		12:15~12:45 FIRST FIGHT		12:15~12:45 ピキナー ファンクショナル	12:20~12:30 骨盤リセットex		12:00~12:20 キネティック ガイダンス		12:00~12:30 LAGUNA	12:05~12:25 筋膜リリース	
14:00	13:25~13:55 FIRST AERO	13:20~14:05 ピキナー エクササイズ	13:30~14:30 パーソナル カウンセリング ※要予約	13:05~13:20 エレメントクラス	13:05~13:50 フィジカルyoga 【32℃】		Beauty Light	13:45~14:05 キネティック ガイダンス		13:20~12:40 筋膜リリース		13:00~13:45 INTEGRANTZ	13:10~13:30 筋膜リリース		13:20~14:05 マットピラティス 【32℃】		12:50~13:20 TRX アドバンス	12:35~13:35 パーソナル カウンセリング ※要予約	
15:00	14:15~14:35 ヒップアップ	14:20~14:40 筋膜リリース		14:05~14:25 お腹シェイブ	14:05~14:25 骨盤リセットex		Beauty Light	14:25~14:40 ボールストレッチ		14:00~14:15 エレメントクラス	14:15~14:45 ZUMBA	14:00~14:30 フィジカルyoga 【32℃】	14:00~15:00 パーソナル カウンセリング ※要予約		14:20~14:40 お腹シェイブ	14:25~14:45 キネティック ガイダンス	14:20~14:50 LAGUNA	14:20~14:40 骨盤リセットex	
16:00	Beauty Light	15:00~15:45 タイ式yoga 【32℃】		14:30~14:45 ボールストレッチ	14:30~14:45 ボールストレッチ		Beauty Light	14:30~15:30 パーソナル カウンセリング		15:05~15:50 シルク サスペンション ※要予約	15:00~15:45 マットピラティス 【32℃】	14:50~15:35 リラックスyoga 【36℃】	14:50~15:35 リラックスyoga 【36℃】		14:25~15:10 フィジカルyoga 【32℃】		15:10~15:55 LAGUNA	15:40~16:00 キネティック ガイダンス	
16:30~17:30 CLOSE																			
18:00	18:20~18:40 骨盤リセットex		18:00~18:20 キネティック ガイダンス	Beauty Light	18:35~18:55 筋膜リリース		Beauty Light	18:00~19:00 パーソナル カウンセリング ※要予約		18:25~18:45 お腹シェイブ		18:00~18:20 キネティック ガイダンス	15:30~17:30 デトックス TIME 【38℃】		17:00~17:20 キネティック ガイダンス		16:05~16:50 フรายoga 【常温】		
19:00	18:45~19:00 ボールストレッチ	Beauty Light	19:00~20:00 パーソナル カウンセリング ※要予約	19:15~19:45 LAGUNA	19:15~20:00 パワ- yoga 【36℃】	18:40~19:40 パーソナル カウンセリング ※要予約	Beauty Light	19:05~19:50 ピキナー エクササイズ		19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:20 骨盤リセットex	19:25~19:40 ボールストレッチ	17:50~18:35 フรายoga 【32℃】				17:00~18:00 パーソナル カウンセリング ※要予約		
20:00	20:10~20:30 骨盤リセットex		20:05~20:50 ZUMBA	20:15~20:35 骨盤リセットex	20:00~21:00 FIGHT DOO	19:55~20:15 キネティック ガイダンス	Beauty Light	20:10~20:30 骨盤リセットex	19:50~20:10 キネティック ガイダンス	20:00~20:45 INTEGRANTZ	19:55~20:40 マットピラティス 【32℃】	20:00~20:45 Beauty Light	18:45~19:15 TRX ベーシック						
21:00	21:15~21:45 FIGHT DOO	21:10~21:55 フィジカルyoga 【32℃】	21:10~21:55 シルク サスペンション ※要予約	21:10~21:55 リラックスyoga 【32℃】	21:20~21:50 TRX & VIPR	21:10~21:55 フรายoga 【32℃】	Beauty Light	21:00~21:30 FIGHT DOO	21:00~21:45 ル-シー ダットン 【32℃】	21:00~21:30 FIGHT DOO	21:00~21:45 ル-シー ダットン 【32℃】	21:00~21:30 FIGHT DOO	19:30~20:15 FIGHT DOO						
22:00	マシジム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00																		
マシジム利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00												マシジム 20:30 まで 施設閉館時間 21:00							
■■■ 営業時間 ■■■ 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日祝日 10:00 ~ 19:00 ■■■ 休館日 ■■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW																			