

・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
 ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
 ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
 ・ホットスタジオのドリンクはエクサレント会員専用となります。

	月			火			水			木			金			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	ファンクショナル	ホットスタジオ	カウンセリング
	営業開始 10:00																				
10:00	10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	Beauty Light		10:30~11:15 TRX			10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	Beauty Light		10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME			10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	Beauty Light		10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	Beauty Light		10:00~11:00 フリーファンクショナル TIME	Beauty Light	
11:00		10:30~11:15 フรายoga 【32℃】		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	10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】			10:30~11:15 フรายoga 【32℃】			10:30~11:15 リラクソyoga 【36℃】		10:15~11:15 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】		10:30~11:15 リラクソyoga 【36℃】	10:30~11:15 パワーyoga 【36℃】	10:30~10:50 キネティック ガイダンス	
12:00	11:30~12:00 RIGHT DO			11:30~12:00 ZUMBA 30min			11:30~12:00 FIRST AERO			11:30~12:00 ピギナー ファンクショナル			11:30~12:00 ピギナー ファンクショナル			11:25~12:10 ZUMBA 45min			11:25~11:55 ZUMBA 30min	11:25~12:25 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	
12:20	12:10~12:30 骨盤リセットex			12:15~12:45 TRX ベースック		12:05~12:50 ルーシーア ダットン 【32℃】	12:15~12:35 筋膜リリース			12:15~12:45 ファンクショナル サーキット			12:15~12:45 ファンクショナル サーキット			12:20~12:40 骨盤リセットex			12:10~12:40 TRX アドバンス	12:05~12:25 筋膜リリース ※要予約(無料)	
13:00	13:10~13:40 FIRST AERO			13:05~13:20 エレメントクラス		13:05~13:50 フィジカルyoga 【32℃】	13:00~13:45 ルーシーア ダットン 【32℃】			13:00~13:20 骨盤リセットex			13:00~13:45 ルーシーア ダットン 【32℃】			12:30~13:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	13:10~13:30 筋膜リリース		13:00~13:45 ヒップアップ	13:05~13:25 ヒップアップ	
14:00	14:00~14:30 ZUMBA 30min			14:05~14:25 筋膜リリース		14:05~14:25 骨盤リセットex	14:15~14:45 ヒップアップ			14:00~14:15 エレメントクラス			13:55~14:40 ZUMBA 45min			14:00~15:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	14:05~14:35 Beauty Light		14:05~14:35 お腹シェイブ	14:00~14:45 フรายoga 【32℃】	
15:00	14:45~15:30 タイ式yoga 【32℃】			14:30~14:45 骨盤リセットex		14:30~14:45 骨盤リセットex	15:00~15:45 マットピラティス 【32℃】			14:30~15:30 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)			14:55~15:40 リラクソyoga 【36℃】			14:25~15:10 フィジカルyoga 【32℃】			14:25~14:45 キネティック ガイダンス	14:45~15:05 キネティック ガイダンス	
16:00	16:30~17:30 CLOSE (マシンジムのご利用は16:00まで)																				
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			18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)			18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)			18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)			18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)		18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	18:00~19:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)	
19:00	18:45~19:00 ボールストレッチ			18:20~18:50 ファンクショナル サーキット		18:35~18:55 筋膜リリース	18:30~19:30 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)			18:15~18:35 ヒップアップ			18:25~18:45 お腹シェイブ			18:40~19:00 キネティック ガイダンス			17:00~17:20 キネティック ガイダンス	16:55~17:15 お腹シェイブ	
20:00	19:20~20:05 タイ式yoga 【32℃】			19:00~20:00 パーソナル カウンセリング 【リスタートガイダンス】 ※要予約(無料)		19:15~20:00 パワーyoga 【36℃】	19:05~19:50 ピギナー エクササイズ			19:00~19:45 ZUMBA 45min			19:00~19:45 ZUMBA 45min			19:00~19:20 骨盤リセットex			19:25~19:40 ボールストレッチ	17:45~18:30 シルク サスペンション ※有料レッスン ※要予約	
21:00	20:25~20:55 TRX アドバンス			20:05~20:50 ZUMBA 45min		20:15~20:35 骨盤リセットex	20:10~20:30 筋膜リリース			20:00~21:00 ZUMBA 45min			20:00~20:45 ZUMBA 45min			19:55~20:40 マットピラティス 【32℃】			20:35~20:55 骨盤リセットex	17:50~18:35 フรายoga 【32℃】	
22:00	21:15~21:45 RIGHT DO			21:10~21:40 RIP		21:10~21:55 リラクソyoga 【32℃】	21:10~21:55 フรายoga 【32℃】			21:05~21:25 キネティック ガイダンス			21:00~21:30 RIGHT DO			21:00~21:45 ルーシーア ダットン 【32℃】			21:00~21:15 お腹シェイブ	19:30~20:15 RIGHT DO	
<p>この色のプログラムはエクセレント会員様専用プログラムとなります</p> <p>マシニング 18:30 まで 施設閉館時間 19:00</p> <p>マシニング利用時間 22:30 まで 施設閉館時間 23:00</p> <p>マシニング 20:30 まで 施設閉館時間 21:00</p> <p>営業時間 平日 10:00 ~ 23:00 土曜日 10:00 ~ 21:00 日曜日 10:00 ~ 19:00 休館日 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</p>																					