



| 店舗情報 | |
|-------|--|
| ■営業時間 | 月曜日～木曜日 9:30～23:30 土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～19:00 |
| ■休館日 | 毎週金曜日、夏期、年末年始 |

2018/1

★前月からの変更箇所

Gaze45
～美脚～ グラマラスレッグ

Gaze45
～美尻～ マシュマロヒップ

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|--|--|--|--|--|---|--|-----------------------------------|--|--|--|---|
| | ACTYスタジオ | ホットスタジオ | ACTYスタジオ | ホットスタジオ | ACTYスタジオ | ホットスタジオ | ACTYスタジオ | ホットスタジオ | ACTYスタジオ | ホットスタジオ | ACTYスタジオ | ホットスタジオ |
| | チェックイン 9:30 | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | フリー利用 (ストレッチ等) | | 【定員10名】 VOLTRIDER 10:30-11:00 | | 【定員15名】 VOLTBOX 10:45-11:30 | | | | 【定員10名】 VOLTRIDER 10:00-10:30 | | 【定員15名】 VOLTBOX 9:45-10:30 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 11:15-12:00 房枝 | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:15-12:15 EMI | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:20-12:20 中波美穂 | | | | | | ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 10:30-11:30 岩本律子 |
| 11:30 | | | | | | | 有料スクール ヨーガ75 11:15-12:30 加藤聖子 | | 【定員8名】 サーキット20 11:30-11:50 | | | |
| 12:00 | | | 【定員10名】 VOLTRIDER 12:00-12:30 | | 【定員8名】 サーキット20 12:00-12:20 | | | | | | | |
| 12:30 | 【定員8名】 サーキット20 12:25-12:45 | | | | | | | | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 12:30-13:30 田中真紀 | 【定員15名】 VOLTBOX 12:30-13:15 | |
| 13:00 | 【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 13:00-13:45 | | | | 【定員15名】 VOLTBOX 13:00-13:45 | | | 【定員8名】 サーキット20 13:00-13:20 | 【定員10名】 ホットスタイル ピラティス45 12:50-13:35 RAN | 【定員10名】 VOLTRIDER 13:00-13:30 | | |
| 13:30 | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 13:30-14:30 房枝 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | 【定員15名】 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 14:00-14:45 | | |
| 14:30 | | | | | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 14:00-15:00 天木裕次郎 | | フリー利用 (ストレッチ等) | | | | 【定員10名】 |
| 15:00 | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 15:15-16:15 岩本律子 | | | | | | | | | 【定員15名】 VOLTBOX 15:00-15:45 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 14:45-15:45 町田千登勢 |
| 15:30 | 【定員10名】 VOLTRIDER 15:30-16:00 | | フリー利用 (ストレッチ等) | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | 【定員15名】 VOLTBOX 16:30-17:15 | | フリー利用 (ストレッチ等) | 【定員8名】 サーキット20 16:15-16:35 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | 【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 17:00-17:45 | |
| 17:30 | フリー利用 (ストレッチ等) | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 【定員10名】 VOLTRIDER 18:00-18:30 | | | |
| 18:30 | | | ★【定員8名】 サーキット20 18:40-19:00 | | 【定員8名】 サーキット20 18:30-18:50 | | | | | | | フリー利用 (ストレッチ等) |
| 19:00 | 【定員15名】 Gaze45 ～美尻～ マシュマロヒップ 19:00-19:45 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 19:15-20:15 加藤園子 | 【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 19:35-20:20 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:45-20:30 岸川ゆき | 【定員15名】 VOLTBOX 19:10-19:55 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:15-20:00 加藤園子 | | 【定員15名】 VOLTBOX 18:45-19:30 | 【定員10名】 HIIT cycle 15 19:00-19:15 | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 【定員10名】 VOLTRIDER 20:00-20:30 | | | | 【定員15名】 Gaze45 ～美脚～ グラマラスレッグ 20:10-20:55 | | | 【定員15名】 VOLTBOX 20:00-20:45 | | | | |
| 20:30 | 【定員8名】 サーキット20 20:45-21:05 | | 【定員10名】 HIIT cycle 15 20:35-20:50 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 20:30-21:30 加藤園子 | 【定員15名】 VOLTBOX 21:05-21:50 | | | | | | | |
| 21:00 | | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 21:20-22:05 KURISU | 【定員10名】 VOLTRIDER 21:30-22:00 | | | | | 【定員10名】 サーキット20 21:10-21:30 | 【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 21:00-22:00 KURISU | | | |
| 21:30 | 【定員10名】 VOLTRIDER 21:45-22:15 | | | | | | | | | | | チェックアウト 19:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | |

※サーキット20 / HIIT cycle15はレッスン消化対象外です

チェックアウト 21:00

チェックアウト23:30

※スケジュールは改定時やイベントにより変更となる場合がございます