

STUDIO SCHEDULE 9/1~9/30

※スケジュール・定員は変更になる可能性がございます。

※9/21(月),9/22(火)は祝日の為、特別スケジュールとなります。

	月曜日		火曜日		水曜日	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
8:00	<p>【コロナ対策による変更とお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットスタジオも含め、レッスン中は常に換気を稼働して実施いたします。 ・Surf Exerciseへはご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてのご参加にご協力ください。 ※通常よりも室温が低くなる場合がございます。 ・館内ご利用時は必ずマスクの着用をお願いいたします。 ・レッスン前後の消毒時間確保の為、一部レッスン時間を短縮しております。 ※レッスン中の着用にもご協力ください。 ・レッスン中の接触ならびに飛沫感染予防の為、定員数を変更しております。 ・レッスン前後には必ずアルコール消毒をお願いいたします。 ・密集を防ぐ為、レッスンの入場待ちはご遠慮ください。 					
8:30						
9:00						
9:30	<p>■定員 17名</p> <p>9:30-10:15 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ MISATO</p>	<p>■定員 10名</p> <p>9:30-10:30 AntiGravity@60 FunMix kazu</p>	<p>■定員 17名</p> <p>9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMI</p>	<p>■定員 15名</p> <p>9:30-10:15 VOLTJUMP 45 MISATO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>9:45-10:30 ホットヨーガ・ベーシック 45 KAO</p>	<p>■定員 10名</p> <p>09:45-10:45 AntiGravity@60 Fundamental2 MISA</p>
10:00						
10:30						
11:00	<p>■定員 17名</p> <p>11:00-11:45 ホットスタイル ピラティス45 TOMOMI</p>	<p>■定員 10名</p> <p>11:00-12:00 AntiGravity@60 Aerial Yoga kazu</p>	<p>■定員 17名</p> <p>11:00-11:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 YUMI</p>	<p>■定員 10名</p> <p>11:00-12:00 AntiGravity@60 Restorative Yoga MISATO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>11:15-12:00 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO</p>	<p>■定員 15名</p> <p>11:20-11:50 VOLTJUMP 30 KANAЕ</p>
11:30						
12:00	<p>■定員 17名</p> <p>12:15-13:00 ホットヨーガリセット45 肩こり YURINO</p>	<p>■定員 20名</p> <p>12:30-13:15 Group Groove 45 TOMOMI</p>	<p>■定員 16名</p> <p>12:30-13:15 VOLTDRUM 45 AIMI</p>	<p>■定員 18名</p> <p>12:30-13:00 VOLTHIP&CORE 30 MISATO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>12:45-13:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISA</p>	<p>■定員 15名</p> <p>12:30-13:15 VOLTJUMP 45 YURINO</p>
12:30						
13:00	<p>■定員 17名</p> <p>13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ MISATO</p>	<p>■定員 18名</p> <p>13:40-14:30 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI</p>	<p>■定員 17名</p> <p>14:30-15:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIHO</p>	<p>■定員 15名</p> <p>13:45-14:15 VOLTJUMP 30 AIMI</p>	<p>■定員 17名</p> <p>14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISA</p>	<p>■定員 18名</p> <p>13:45-14:35 トラディショナル・ヨーガ 50 YUMI</p>
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						<p>■定員 10名</p> <p>15:45-16:45 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISATO</p>
16:30						
17:00						
17:30	<p>■定員 17名</p> <p>17:45-18:30 ホットスタイル ピラティス 45 MINA</p>	<p>■定員 10名</p> <p>18:00-19:00 AntiGravity@60 Suspension Fitness MAO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>17:45-18:30 Surf Exercise 45 ~Beauty Lower Body~ MISA</p>	<p>■定員 15名</p> <p>17:45-18:15 UBOUND 30 RIHO</p>	<p>■定員 16名</p> <p>18:00-18:30 VOLTDRUM 30 KAZUNE</p>	<p>■定員 18名</p> <p>17:45-18:15 VOLTHIP 30 AZU</p>
18:00						
18:30	<p>■定員 17名</p> <p>19:00-19:45 ホットヨーガ・ベーシック 45 MINA</p>	<p>■定員 10名</p> <p>19:25-20:15 AntiGravity@50 Fundamentals1 MAO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>18:55-19:40 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISA</p>	<p>■定員 15名</p> <p>18:40-19:25 VOLTJUMP 45 RIHO</p>	<p>■定員 17名</p> <p>19:00-19:45 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ AI</p>	<p>■定員 14名</p> <p>18:45-19:15 VOLTBOX 30 MISATO</p>
19:00						
19:30	<p>■定員 16名</p> <p>20:15-20:45 VOLTDRUM 30 キャスト</p>	<p>Free! ■先着18名</p> <p>VOLTCORE 10 20:40~20:50</p>	<p>■定員 16名</p> <p>20:15-21:00 VOLTDRUM 45 AZU</p>	<p>■定員 14名</p> <p>20:10-20:40 VOLTBOX 30 MISA</p>	<p>■定員 17名</p> <p>20:10-20:55 Surf Exercise 45 ~Beauty Lower Body~ AI</p>	<p>■定員 15名</p> <p>19:55-20:40 VOLTJUMP 45 MISATO</p>
20:00						
20:30	<p>■定員 17名</p> <p>21:25-22:10 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIHO</p>	<p>■定員 15名</p> <p>21:15-22:00 VOLTJUMP 45 AIMI</p>	<p>■定員 17名</p> <p>21:25-22:10 ホットスタイル ピラティス 45 MINA</p>	<p>■定員 20名</p> <p>21:10-21:55 Group Groove 45 TOMOMI</p>	<p>■定員 17名</p> <p>21:25-22:10 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ MISATO</p>	<p>■定員 18名</p> <p>21:15-22:00 Group Centergy 45 AI</p>
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						



金曜日		土曜日		日曜日		
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
						8:00
						8:30
■定員 17名 9:00-9:45 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	■定員 18名 9:45-10:30 Group Centergy 60 AI	■定員 17名 9:00-10:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 AI	■定員 10名 9:00-10:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 AI	■定員 17名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISATO	■定員 14名 9:15-10:00 VOLTBOX Start 45 MISA	9:00
■定員 17名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ TOMOMI	■定員 18名 9:45-10:45 Group Centergy 60 AI	■定員 17名 10:15-11:00 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko	■定員 10名 10:30-11:30 AntiGravity@60 FunMix MAO	■定員 17名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~Beauty Lower Body ~ MISATO	■定員 10名 10:30-11:30 AntiGravity@60 Fundamental3 MISA	9:30
■定員 17名 11:10-11:55 Surf Exercise 45 ~ Beauty Lower Body ~ AI	■定員 18名 11:15-12:05 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 17名 11:45-12:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISA	■定員 18名 12:00-12:45 Group Centergy 45 AI	■定員 17名 11:30-12:15 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ MISATO	■定員 15名 12:00-12:45 VOLTJUMP 45 MISA	10:00
■定員 17名 12:35-13:20 ホットスタイル ピラティス45 TOMOMI	■定員 14名 12:45-13:30 VOLTBOX Start 45 AI	■定員 17名 13:00-13:45 Surf Exercise 45 ~Total Beauty ~ MISA	■定員 14名 13:15-14:00 VOLTBOX MUXIMUM 45 AI	■定員 16名 12:45-13:30 VOLTDRUM 45 AI	■定員 15名 13:15-13:45 VOLTJUMP 30 RIHO	10:30
■定員 16名 13:50-14:35 VOLTDRUM 45 YUME	■定員 10名 14:00-15:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 MEGUMI	<p>隔週でクラスが変更となります。 5・19日: Aerial Yoga 12・26日: Suspension Fitness</p>		■定員 17名 14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ AI	■定員 18名 14:30-15:20 パワーヨーガ 50 SEKI	11:00
		■定員 16名 14:30-15:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 10名 14:30-15:30 AntiGravity@60 Aerial Yoga / Suspension Fitness Kazu	■定員 17名 15:10-15:55 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ AI	■定員 18名 15:50-16:35 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ MISA	11:30
		■定員 17名 15:45-16:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AI	■定員 10名 16:00-17:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 MISA	■定員 17名 16:20-17:05 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI	■定員 10名 17:10-18:10 AntiGravity@60 Fundamentals1/ Restorative Yoga MEGUMI	12:00
		■定員 17名 17:00-17:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 18名 17:30-18:00 VOLTHIP&CORE 30 RIHO			12:30
		■定員 17名 18:15-19:00 ホットヨーガリセット45 冷え・むくみ YURINO	■定員 15名 18:30-19:15 VOLTJUMP 45 RIHO	<p>隔週でクラスが変更となります。 6・20日: Fundamentals1 13・27日: Restorative Yoga</p>		13:00
		■定員 17名 17:30-18:15 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ AI				13:30
		■定員 17名 18:40-19:25 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMA				14:00
		■定員 10名 18:45-19:35 AntiGravity@50 Fundamentals1 Ayane				14:30
		■定員 10名 20:00-21:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 Mimura				15:00
		■定員 15名 21:30-22:15 VOLTJUMP 45 YUMA				15:30
		■定員 16名 19:55-20:40 VOLTDRUM 45 YUMA				16:00
		■定員 17名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic ~ RIHO				16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						19:00
						19:30
						20:00
						20:30
						21:00
						21:30
						22:00
						22:30

以下の3つのクラスは月ごとに
クラスのレベルを変更いたします。

隔週でクラスが変更となります。
5・19日: Aerial Yoga
12・26日: Suspension Fitness

隔週でクラスが変更となります。
6・20日: Fundamentals1
13・27日: Restorative Yoga

営業時間: «平日»9:00~22:30 «土・日・祝»8:00~20:00

休館日: 毎週木曜日・年末年始・夏期休館日

【確認事項】

- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。
- スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。
- スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。

【FREE TIMEについて】

「FREE TIME」中は、スタジオをご自由にお使いいただけます。バスオトルを敷いてご利用ください。譲り合ってくださいませよう、ご協力お願いいたします。

- マークはバスオトル
- マークはシューズが必要なレッスンです。
- マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。
- Free! マークはご予約が必要ないレッスンです。先着順でご参加いただけます。