

2023年4月～プログラムスケジュール

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|------|--------------------------------------|-------------------------------|
| スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ |
| 10:00 | 10:15~11:00 フットセラピー 永松 | 10:15~10:35 フローイン | 10:15~11:00 ハタヨーガ maya | 10:15~11:00 バレトン 永松 | 10:15~10:35 ウォーターバック | 10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富 | 10:15~11:00 癒し&リラククス 本村 | | | | |
| | | 10:45~11:05 ウォーターバック | | | 10:45~11:05 フローイン | | | | | | |
| 11:00 | 11:15~11:45 グループファイト 今泉 | | 11:15~12:00 はじめてステップ R I E | 11:15~12:00 太極拳 大塚 | | 11:15~11:45 グループファイト 今泉 | 11:15~12:00 ローインパクト 本村 | | | 11:00~11:45 グループセンタジー 山中 | |
| | | | 11:30~12:00 すらっとヨーガ | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 ハタヨーガ 重松 | | 12:15~13:00 グループセンタジー 山中 | ¥(有料) ※限定20名 | | 12:00~12:30 筋コン&ストレッチ プリソワ | | 12:15~13:00 メガダンス 稲富 | | 12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中 | |
| | | | | 12:15~13:00 バレエストレッチ 原田 | | | 12:30~13:00 すらっとヨーガ | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 フリースタイルダンス 森田 | | 13:15~14:00 グループファイト 徳重 | 13:15~13:45 サーキット | | 12:45~13:30 かんたんエアロ プリソワ | | 13:15~14:00 グループファイト 米田 | | ¥スクール 13:15~14:15 ジャズダンス 山中 | 13:15~14:00 アクティブヨーガ 徳重 |
| | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 ラディカルパワー 徳重 | | 14:15~15:00 癒し&リラククス 本村 | 14:00~14:45 ZUMBA 泉 | | 13:45~14:15 ユーバウンド 徳重 | | 14:15~15:00 ボディシェイプ 吉村 | | 14:30~15:00 ラディカルパワー | |
| | 14:45~15:30 リトモス 小川 | | | | | | | | | | |
| | | ¥スクール 15:15~16:15 姿勢改善 本村 | | 15:00~15:30 ユーバウンド 泉 | | | | 14:30~14:50 ARMMASTER | | 14:30~15:00 ラディカルパワー | |
| | | | 15:15~15:35 HI PMASTER | | | 15:15~16:00 ハタヨーガ maya | | 14:15~15:00 ボディシェイプ 吉村 | | 15:15~16:00 K-POP 高橋 | |
| | | | 15:45~16:05 フローイン | | | | | 15:15~16:00 リトモス 小川 | | 15:15~16:00 K-POP 高橋 | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:20~17:05 グループセンタジー 小川 | | 16:15~16:45 ユーバウンド 徳重 | |
| | | | | | | ¥スクール 16:00~18:00 キッズ biima sports (外部委託) | | | | | |
| 17:00 | | | | 16:30~18:00 キッズ体操教室 | | | | | | 17:00~17:45 グループファイト 徳重 | |
| | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| | | 18:45~19:05 フローイン | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15~20:00 ピラティス 山中 | | 19:15~20:00 グループファイト 米田 | ¥(有料) ※限定20名 | | | | | | | |
| | | | | 19:30~20:15 K-POP (マスター) 高橋 | | 19:15~20:00 フリースタイルダンス 森田 | | | | 19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間 | |
| 20:00 | 20:15~21:00 ZUMBA 泉 | 20:30~21:00 テトックスシェイプ | 20:15~21:00 リトモス 小川 | 20:15~21:00 ハタヨーガ ナナ | | 20:15~21:00 グループファイト 米田 | | | | 20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間 | |
| | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15~21:45 ユーバウンド 泉 | | 21:15~22:00 メガダンス 稲富 | 21:15~21:35 ウォーターバック | 21:15~22:00 グループファイト 徳重 | 21:15~22:00 ZUMBA 稲富 | 21:30~21:50 フローイン | スタジオは定員40名、アリーナ60名です。 ※フローイン・ウォーターバックは20名です。 【WEB予約について】 ・ご予約・キャンセルはプログラム開始60分前までとなります。 ・当日受付はWEB予約終了時間からプログラム開始前までとなります。 ジムカウンターにて受付をお願いいたします。 開始時間を過ぎての参加はできません。 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | |
| 22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間 | | | | | | | | | | | |

参加費300円(税込)
参加前にフロントにて
お支払いください。
お支払い時にフラットを
お渡しします。
フラットを持ってスタジオ
へお越しください。

参加費300円(税込)
参加前にフロントにて
お支払いください。
お支払い時にフラットを
お渡しします。
フラットを持ってスタジオ
へお越しください。