

スタジオ入退場のご案内

レッスン間にスタジオの換気と清掃を行います。
入退場はインストラクターの指示に従ってください。



プログラムについて

レッスンプログラムによって強度や難易度が異なります。
詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねください♪



はじめての方にオススメ♪

はじめてチャレンジする方にオススメのプログラムです♪
ぜひニコちゃんマークを探してみてください★



A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F	4F	3F	5F	2F	2F
10:15-10:35 ローラーストレッチ					10:15-11:15 有料スクール ①② コース
11:00-11:45 エアロ& レッグス 岡村			11:00-11:30 サスペンション		11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
12:00		12:20-12:50 PHIピラティス 大矢			12:00-13:15 有料スクール ①② コース
13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田		13:15-14:00 ヨガ 末村		13:45- 熱波浴	13:20-13:40 ディープジョグ 6.7コース
14:00-15:05 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:25- 整理券配布(限定15名) 14:45-15:30 太極拳 山田		14:30-15:00 サーキット		14:00-14:30 アクアピクス ①②③コース
15:20-16:05 ZUMBA MIKI-T		15:00-17:00 体操教室			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-19:30 ダンススクール			17:10-20:10 ダンススクール		15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
20:00			19:30-20:00 サスペンション		16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:10-20:55 チャレンジ エアロ45 神田	20:30-21:00 PHIピラティス 大矢	20:30-21:00 TEAM TRAINING 30		20:30- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野				22:00- 熱波浴	18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
23:00					19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F	4F	3F	5F	2F	2F
10:15-10:45 PHIピラティス 神田	10:15-10:35 ローラーストレッチ				10:15-11:15 有料スクール ①② コース
11:00-11:45 チャレンジ ステップ45 神田			11:30-12:00 サスペンション		10:40-11:10 アロマストレッチ 30 ①② コース
12:05-12:50 腸&リンパ 美人EX 神田				12:45- 熱波浴	12:00-12:45 有料スクール ①② コース
13:30-14:00 TEAM TRAINING 30	13:10-13:55 フラダンス 高田				12:45-13:45 有料スクール ⑦ コース
14:30-15:15 JAZZダンス 初中級 井上	14:10-14:40 ポールエクササイズ		14:30-15:00 サスペンション		13:45-14:45 有料スクール ①② コース
15:40-16:00 ひめトレ	14:55-15:25 ストレッチ体操				14:00-14:20 ディープジョグ 6.7コース
16:00					14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-19:30 ダンススクール					15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
20:00	19:40-20:10 ローラ エクササイズ	20:00-20:40 TEAM TRAINING ~ツール~	20:30-21:00 サスペンション		16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 リズム エクササイズ 田中					16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
21:35-22:05 UBOUND 牧野	21:00-21:30 PHIピラティス 谷田				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
23:00					19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F	4F	3F	5F	2F	2F
10:15-10:35 ストレッチ体操					10:00-11:00 有料スクール ①②③ コース
11:00-11:45 チャレンジ エアロ45 松井		11:00-11:40 TEAM TRAINING ~コア~		11:00-11:30 アロマストレッチ 30	11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:15-13:00 マンズリー レッスン 田中	12:00-14:00 空手スクール		12:00-12:30 サスペンション		12:25-12:55 アクアピクス 高光 ①②③コース
13:30-14:00 UBOUND 牧野				14:00- 熱波浴	13:00-13:30 アクアピクス30 高光 ①②③コース
14:45-15:25 アロマヒーリング 神田	14:40-15:20 TEAM TRAINING ~全身~				13:45-14:45 有料スクール ①② コース
15:30-16:15 ZUMBA 片岡					14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
17:00				17:00- 熱波浴	15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
18:00	17:00-19:00 ダンススクール				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
19:10-19:55 エンジョイ エアロ45 千田	19:15-19:45 背骨コンディショニング 谷田				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田					18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
21:00- 熱波浴					19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース

土曜日の施設利用は22:00で終了です。

- 代行・休講につきましては、スタジオ前スケジュールボードにてご案内いたします。
- 日曜・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。フロントにてプログラム表を配布しております。
- レッスンによっては定員を設けている場合がございます。

レッスンスケジュールはWEBでも確認できます

