

	月			火			水		木			土			日			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール		
10:00																		
11:00	Z*180 11:00 (45) 田中			ZUMBA 11:00 (45) 矢部		ほっとベーシック 10:45 (45) 中山	FLORIC 11:00 (45) 望月		フレッシュ フィットボディ 11:00 (45) 近藤		時の香り 10:45 (45) 望月	フィットボディ 11:00 (45) 杉村		ほっとベーシック 11:00 (45) 望月	FLORIC 11:00 (45) 望月	AQUA BOXING 11:00 (45) 渡邊		
12:00	ZUMBA 12:00 (45) 田中	HITWAVE 12:00 (30) 近藤	ほっとエナジー 11:45 (45) 多々良	股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) 中山	HITWAVE 12:00 (30) 高橋(春)		フィットボディ 12:00 (45) 須和部	AQUA KICK BOXING 12:00 (45) 杉村	fine PILATES 12:00 (45) 望月	TARGET 4's 12:00 (45) 須和部		fine PILATES 12:00 (45) 矢部	AQUA KICK BOXING 12:00 (45) 須和部		TARGET HIP 12:00 (30) 望月	HITWAVE 12:00 (30) 瀧本		
13:00	春のハタヨガ 13:00 (45) 多々良		Coreメイ 13:00 (45) 近藤	EJ-Light 13:00 (45) 近藤		時の香り 13:00 (45) 中山	春のハタヨガ 13:00 (45) 望月		TARGET 4's 13:00 (45) 須和部			ZUMBA 13:00 (45) 須和部		SoundUP 13:00 (45) 望月	フィットボディ 13:00 (45) 渡邊			
14:00							TARGET HIP 14:00 (30) 須和部						ほっとベーシック 14:00 (45) 望月					
15:00							Pick Up!!											
16:00							5月 START サイコーの夏にする! あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z*180 Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10 まるで夏のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!											
17:00																		
18:00																		
19:00	BOXING BLUE 19:15 (45) 杉村		ほっとエナジー 19:00 (45) 小泉	Z*180 19:15 (45) 田中		ほっとベーシック 19:00 (45) 小泉	EJ-Light 19:15 (45) 渡邊		BOXING BLUE 19:15 (45) 須和部		Sun&Moon 19:00 (45) 小泉	Excite 19:15 (45) 杉村		Coreメイ 19:00 (45) 渡邊				
20:00	EJ-Light 20:15 (45) 江崎		りらくヨガ 20:15 (45) 大石	ZUMBA 20:15 (45) 田中		WDesign 20:15 (45) 須和部	TARGET 4's 20:15 (45) 須和部		春のハタヨガ 20:15 (45) 小泉		Coreメイ 20:15 (45) 瀬畑	BOXING BLUE 20:15 (45) 渡邊		りらくヨガ 20:15 (45) 瀬畑				
21:00																		

スタジオ・ほっと  
予約  
受付開始日時  
毎月25日  
20:00-

青	スタジオ	定員 71名	ピンク	ROCK筋トレ	定員 45名
赤	Z-180	定員 40名	緑	HIP	定員 42名
白	ヨガ ピラティス	定員 48名		プール	定員 40名

日・祝 19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)  
ご確認ください  
表示内容  
プログラム名  
開始時間 担当者  
プログラムは全て定員制となります。  
当日プレートをお取りいただくか  
焼津店LINE公式アカウントより  
ご予約(有料)し、ご参加ください。  
スタジオプログラムのプレートは  
朝1番のプログラムは開館時  
夜1番のプログラムは18:00  
それ以外は、1つ前のプログラムが  
開始された15分後に1階通路に設置しております。  
ほっとヨガに関しては、無料予約制となっております。