

	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																	
16:00																	
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-

Pick Up!!

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
フィットワンエイティ
Beach Style
ビーチスタイル
2025.5.10

夏を笑顔で駆け抜ける!

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!

青
スタジオ 定員 71名

赤
Z-180 定員 40名

白
ヨガ 定員 48名
ピラティス

ピンク
ROCK筋トレ 定員 45名

緑
HIP 定員 42名

プール 定員 40名

男性参加OK!

男性参加OK!

ヨガマット不要!

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。