

時間	月		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	LIVE from 安城 FIGHT+POKUSHING 10:30 (45) 松ちゃん	かんたんアクア ★10:45 (45) 四至本	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 東	かんたんアクア	ハタヨガ ★10:30 (45) 妻谷	水中ダンベル ★11:00 (30)	水中ダンベル	かんたんアクア ★10:45 (45) 岩田	かんたんアクア 10:30 (45) 浦田	EJ+Light 10:30 (45) 千葉		
12:00	FLORIC 11:30 (45) 浦田		6PACK ABS ★11:30 (30)	★11:00 (45) 門脇	EJ+Light 11:30 (45) 酒井		THEATER YOGA ～沖繩の青～ ★11:30 (45) 玉井		EJ+Light 11:30 (45) 山下	6PACK ABS ★11:30 (30)	水中ダンベル ★11:30 (30)	
13:00	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 浦田		ハタヨガ ★12:15 (45) 玉井		ランランエアロ 13:00 (45) 浦田	かんたんアクア ★13:30 (45) 今村	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 小川		LIVE from 安城 ヨガde骨盤 ★12:30 (45) カム	水中ダンベル ★12:30 (30)	FIGHT+POKUSHING 12:30 (45) 河村	
14:00	6PACK ABS ★13:45 (30)	かんたんアクア ★13:45 (45) 浦田	水中ダンベル ★13:30 (30)		水中ダンベル ★13:30 (45) 今村	かんたんアクア ★13:30 (45) 今村	EJ+Light 13:30 (45) 千葉	水中ダンベル ★14:00 (30)	6PACK ABS ★13:30 (30)	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 平島		
15:00	THEATER YOGA ～沖繩の青～ ★14:30 (45) 金井		コッシュジュビユー EJ+Light 14:30 (45) 門脇		FIGHT+POKUSHING 14:00 (45) 門脇		NEWバージョン Z-180 ★14:30 (45) 平島		THEATER YOGA ～沖繩の青～ ★14:30 (45) 平島	FLORIC 15:15 (45) 浦田		
16:00	LIVE from 宮崎 TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		LIVE from 札幌 ZUMBA FITNESS 16:00 (45) タナケン								LIVE from 名古屋 ZUMBA FITNESS 16:00 (45) Anju	
17:00												
18:00												
19:00	コッシュジュビユー FIGHT+POKUSHING 19:00 (45) 播	水中ダンベル ★19:00 (30)	THEATER YOGA ～沖繩の青～ ★18:30 (45) 妻谷		LIVE from 安城 ZUMBA FITNESS 19:00 (45) TOMO	水中ダンベル ★19:30 (30)	6PACK ABS ★18:30 (30)		LIVE from 安城 ZUMBA FITNESS 19:00 (45) HIRO	水中ダンベル ★19:00 (30)		
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 平島	かんたんアクア ★19:45 (45) 門脇	EJ+Light 19:30 (45) 永橋		NEWプログラム BOXING+POKUSHING+BEAST RED 20:00 (45) 門脇	水中ダンベル ★19:30 (30)		ハタヨガ ★19:15 (45) 浦田	EJ+Light 20:00 (45) 丸山	かんたんアクア ★19:45 (45) 平島		
21:00	THEATER YOGA ～沖繩の青～ ★14:30 (45) 平島		LIVE from 尾張旭 ZUMBA FITNESS 20:30 (45) KO-ZY	水中ダンベル ★20:30 (30)		かんたんアクア ★20:15 (45) 浦田	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 浦田		NEWバージョン Z-180 ★21:00 (45) 平島			
22:00			BOXING+POKUSHING+BEAST 21:30 (45) 平島				EJ+Light 21:15 (45) 松本優					
23:00	23:00 営業終了											

止まぬ 熱狂
高鳴る 鼓動
疾走感・爽快感、ストイックにおこなう王道ボクシング

高揚感・達成感、ノリの良いフルパワーボクシング

5月START!!
夏に向けて引き締めの開始!

燃やして引き締め!
BURN 2024.5.10

あなたも燃やそう
スタイリッシュワークアウト
Z-180
セットワンエイティ

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	50	42
ヨガde骨盤		42
シアターヨガ	42	
Z-180	40	38
6パックアブス	35	
かんたんアクア	45	
水中ダンベル	40	

19:00 営業終了

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。
スタジオ → 2Fジムに設置
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)

プログラムインフォメーション

- ・ 道具を使用するプログラムは定員制となっております。
- ・ 参加プレートはお子様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時にスタッフが回収します。
- ・ プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退場ください。
- ・ プログラム中に水分補給は2～3回(15分に1回程度)あります。ドリンクボトルをお持ち込みいただけます。(キャップの無いものは不可)
- ・ スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・ インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですのでおやめください。
- ・ ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・ 怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。

2日(木)通常営業		3日(金) 祝		4日(土) 祝		5日(日) 祝		6日(月) 祝		7日(火)特別営業		
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	庭園	STUDIO	POOL	
10:00												
11:00	★ 10:30 (45) 麦谷 ハタヨガ	10:30 (45) 平島 Rockin' Voice		10:30 (45) 浦田 フィットボティ		10:30 (45) 千葉 EJ-Light		10:30 (45) 松ちゃん ファイブボクシング	★ 10:30 (45) 浦田 青空ヨガ	★ 10:30 (45) 浦田 この日限定! ピラティス		
12:00	★ 11:00 (30) EJ-Light	★ 11:30 (45) 玉井 THEATER YOGA ～沖繩の青～	この日限定! ★ 11:45 (45) 平島 POOL	★ 11:30 (60) 浦田・千葉 コラボ! EJ-Light		★ 11:30 (30) 6PACK ABS	★ 11:30 (30) 水中ダンベル	11:30 (45) 浦田 FLORIC	場所：庭園 持物：水分・タオル 定員：20名 ※雨天中止	★ 11:30 (45) SARA この日限定! ZUMBA ホリデイ人気No.1		
13:00	ランランエアロ 13:00 (45) 浦田	★ 12:30 (30) 門脇 ステップ30		★ 13:00 (30) HIIT	★ 13:00 (30) 浦田 息継ぎ教室	12:30 (45) 門脇・平島 ファイブボクシング		12:30 (45) 浦田 ZUMBA		★ 12:30 (45) 浦田 この日限定! ZUMBA クラブミックス		
14:00	★ 13:30 (45) 今村 ファイブボクシング	★ 13:15 (45) 平島 Z-180	この日限定! ★ 14:15 (60) 平島・門脇・松本優 EJ-Light	★ 13:45 (45) 平島 ボクシングビースト ハリウッドワールド		13:30 (45) 平島 ZUMBA		★ 13:45 (30) 6PACK ABS	★ 14:00 (30) 浦田 POOL 息継ぎ教室	★ 14:00 (30) 浦田 この日限定! EJ-Light	★ 14:00 (30) 浦田 息継ぎ教室	
15:00	★ 15:00 (45) 浦田 ハタヨガ			★ 14:45 (45) 浦田 ピラティス				★ 14:30 (45) 金井 THEATER YOGA ～沖繩の青～		★ 14:30 (30) HIIT	★ 14:30 (45) 平島 この日限定! POOL	
16:00	特別プログラム定員数 (名)											
		リアル	オンライン	STEP30	30							
17:00		50	42	ピラティス	40							
			42	6バックアプス	35							
		42		かんたんアクア	45							
		40	38	水中ダンベル	40							
18:00				プールでダンス	45							
		30		息継ぎ教室	5							
		30										
19:00	★ 19:00 (45) TOMO ZUMBA			19:00 営業終了								
20:00	★ 20:00 (45) 門脇 NEWプログラム BOXING ビースト BEAST RED										★ 19:00 (60) 門脇・山下・永橋 EJ-Light	
21:00	★ 21:00 (45) 東 FLORIC										★ 20:15 (45) 門脇 BOXING ビースト BEAST RED	
22:00												
23:00	23:00 営業終了										23:00 営業終了	

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。
スタジオ → 2Fジムに設置
プール → 1Fフロントに設置

- ライブ配信 (オンライン)
- スタジオ (リアル)
- プール (リアル)



有名な映画の音楽を使ってパンチを打ち込む新感覚ボクシング!
アゲアゲの音楽でクラブにいるかのような感覚で行うボクシング!
気分アゲアゲ爽快ボクシング!あの有名な曲もあります!お楽しみに!
東岸和田限定プログラム!庭園で日光を浴びながらのヨガ...最高!
夏の曲を使用し、プールでキャッチーな振り付けで楽しめるプログラム!

プログラムインフォメーション

- ・全てのプログラムは定員制となっております。<ライブ配信/55名・スタジオ(リアル)/70名・プール/30名・その他裏面に記載>
- ・参加プレートはお一人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時にスタッフが回収します。
- ・プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退場ください。
- ・プログラム中に水分補給は2～3回(15分に1回程度)あります。ドリンクボトルをお持ち込みいただけます。(キャップの無いものは不可)
- ・スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険です。おやめください。
- ・ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。