

PROGRAM SCHEDULE 2024 7月~9月

火 Tue					水 Wed					木 Thu										
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール			
					アクアサイズ 10:15~10:45 小瀧						アクアサイズ 10:15~10:45 小出						アクアサイズ 10:30~11:00 武田綾			
11	太極拳 10:30~11:30 狩野	初級エアロ 10:30~11:15 堀越	ホット コアワークヨガ 11:00~11:45 近野		プールパーソナル 10:45~11:45 轟 有料・予約制	ハイドロトーン 10:45~11:30 小瀧 有料	太極拳 (入門・初級) 10:30~11:15 阿部	ZUMBA GOLD 10:30~11:15 木村	時間変更 担当変更 NEW ホット ボディメンテナンスヨガ 11:00~11:45 mei WEB予約場所指定	有料・予約制 TRX+テック 10:30~11:15 MIKA		かんたんエアロ 10:30~11:15 山口	健康教室 10:30~11:15 小林							
12	nani aloha (ナニ アロハ) 11:45~12:30 KAORI	楽しく筋トレ ストレッチ 11:45~12:30 小林			スイムレッスン60 12:00~13:00 轟		汗かきヨガ 11:30~12:15 AI	HIP HOP 11:30~12:15 新後閑		NEW 有料・予約制 TRX for YOGA 12:15~13:00 MIKA	初めてレッスン 12:15~12:45 砂山	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井 WEB予約場所指定	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井(高崎) LIVE配信				スイムレッスン45 12:15~13:00 かなと			
13	ボディ コンバット45 12:45~13:30 山田 WEB予約場所指定	メディカル・ヨガ 12:45~13:45 新井 久		有料・予約制 TRX+テック 12:45~13:30 小林	ハッピースイム (初中級) 13:00~14:00 轟		ゆるヨガ 12:30~13:15 佐相	暗闘★ TOP RIDE 12:45~13:30 一場 定員10名 WEB予約		定員7名 TRX+テック 12:15~13:00 MIKA	スイムレッスン30 12:50~13:20 砂山	古典ハタヨガ 12:45~13:30 Ayako	暗闘★ BOARD30 13:00~13:30 小林 定員10名 WEB予約	ホットリンパヨガ 13:00~13:45 茂木	有料・予約制 TRX+テック 12:45~13:30 武田 涼		一緒に泳ごう 13:05~13:50 かなと			
14	オリジナルエアロ 13:45~14:30 山口	暗闘★ BOARD30 14:00~14:30 小林 定員10名 WEB予約	コラーゲン くびれ美尻ヨガ 14:00~15:00 AI	有料・予約制 シルク サスペンション 14:00~14:45 伊藤	コンビネーション スイム 14:00~15:00 NORI		ボルド・ブラ 13:45~14:30 新井 靖	コンディショニング ヨガ 14:00~14:45 Ayako		スタイルアップ ボディ 14:30~15:30 小林 コラーゲン	アクアサイズ 13:30~14:00 小瀧		Hello! ヨガ 14:00~14:45 渚 日新ウエルネスオリジナル 暗闘★		有料・予約制 TRX+テック 14:00~14:45 小林		アクアサイズ 14:00~14:30 小瀧			
15	ベンチステップ (初級) 15:00~15:45 平尾	OXIGENO (オキシジェノ) 15:00~15:45 新井 靖			一部のコースをスクールで使用		ラテンエアロ 15:00~15:45 伊藤	ピラティス 15:00~15:45 MIKA		エアリアルヨガ 14:45~15:30 新井 靖 有料・予約制	一部のコースをスクールで使用		HIP HOP 15:00~16:00 ANNY				一部のコースをスクールで使用			
16	健康体操 16:00~16:45 平尾					スクール使用 16:15~17:00	VR ボディ コンバット45 16:00~16:45 定員15名						スクール使用 16:30~17:30	VR ボディ パンプ45 16:30~17:15 WEB予約場所指定						
17	スクール使用 17:00~18:10																			
18																				
19	レズミルズコア 19:00~19:45 山田	暗闘★ 中級エアロ 19:00~19:45 松井 WEB予約場所指定	コラーゲン パワーヨガ 19:00~20:00 茂木			コンビネーション ステップ(中級) 18:15~19:00 佐藤 恵	コラーゲン ミュージック フロウヨガ 18:45~19:45 安蒜						[1-3.5週目] STRENGTH [2-4週目] ATHLETIC GRIT 19:00~19:30 一場	コアトレヨガ 19:00~19:45 SATORU	有料・予約制 エアリアルヨガ 18:30~19:15 松井					
20	RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井 WEB予約場所指定	ボディ コンバット45 20:15~21:00 美穂(上里) LIVE配信	ホットパワーヨガ 20:15~21:00 茂木			BAILA BAILA (バイラバイラ) 19:15~20:00 佐藤 恵	要予約 アニマルフロー 19:30~20:00 新井靖 定員12名				レッスントime45 19:45~20:30 山内		ボディ パンプ60 19:45~20:45 松井 WEB予約場所指定	暗闘★ TOP RIDE 20:00~20:45 一場 定員10名 WEB予約	コラーゲン					
21	ボディ パンプ45 21:15~22:00 宮崎 WEB予約場所指定	ボディ ジャム45 21:15~22:00 美穂(上里) LIVE配信	ホットナイトヨガ 21:15~22:00 天野			ボディ バランス 60 20:15~21:15 新井 靖	VR ボディ パンプ45 20:15~21:00 定員8名 WEB予約場所指定			ホットコア ムーブ 20:30~21:15 佐藤 恵			ボディ コンバット45 21:15~22:00 宮崎 WEB予約場所指定	美彩心 21:00~22:00 松井						
22					ファンタスティックタイム 21:00~22:45						ファンタスティックタイム 21:00~22:45						ファンタスティックタイム 21:00~22:45			
23																				

● 運動レベル ● 初心者・入門 ● 初級 ● 初中級 ● 中級 ● Les Millsプログラム ● ダンス系 ● 個人に応じたレッスン ● コラーゲンプログラム ● やぐらプログラム

日新ウエルネス自社開発のオリジナルプログラムです。ヨガに不慣れな方でも安心してご参加いただけます！

	金 Fri					土 Sat					日 Sun				
	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10					ダンベルアクア 10:15~10:45 小瀧			WEB予約場所指定	有料・予約制						
11	かんたんエアロ 10:30~11:15 武田 綾	フットケア コンディショニング 10:30~11:15 小林		有料・予約制 エアリアルヨガ 11:00~11:45 松井	一部のコースを スクール使用	初級エアロ 10:30~11:15 佐藤 恵	VR ボディバランス45 11:00~11:45 定員15名	筋膜リリース& ひめトレ 10:30~11:15 伊藤	TRX+テック 10:30~11:15 新井 靖	一部のコースを スクール使用	やさしいヨガ 10:45~11:30 SATORU	VR 定員8名 ボディパンプ45 10:45~11:30			ハッピースイム60(中級) 11:00~12:00 山内
12	ボディバランス 60 11:30~12:30 新井 靖	WEB予約場所指定 RITMOS (リトモス) 11:45~12:30 武田 綾	ホット美body エクササイズ 12:15~13:00 小林			ボディパンプ45 11:45~12:30 宮崎		姿勢美人Sintex 11:30~12:30 伊藤	エアリアルヨガ 11:45~12:30 新井 靖		BAILABAILA (バイラバイラ) 11:45~12:30 佐藤 恵	VR 定員8名 ボディパンプ45 11:45~12:30		有料・予約制 エアリアルヨガ 12:30~13:15 佐相	レッスントime60 12:00~13:00 山内
13	ボディパンプ45 12:45~13:30 高木	初級エアロ 12:45~13:30 堀越	美彩心 13:15~14:15 小林	有料・予約制 シルク サスペンション 14:00~14:45 篠原	水中健康教室 13:00~13:30 武田綾 ダンベルアクア 13:30~14:00 武田綾	ボディ コンバット60 13:00~14:00 宮崎	VR SH'BAM 13:15~14:00 定員15名	ホット筋トレ 13:00~13:45 佐藤 恵	シルク サスペンション 13:00~13:45 伊藤	かんたんアクア 13:00~13:30 飯塚	オリジナル エアロ 12:45~13:30 佐藤 恵	定員8名 ボディパンプ60 12:45~13:45 渡辺(豊洲)		エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	
14	ゆるヨガ 14:00~14:45 Ayako	ボディジャム45 14:00~14:45 武田 涼			ハッピースイム(初中級) 14:15~15:00 砂山	WEB予約場所指定		WEB予約場所指定		一部のコースを スクールで使用	週替わり プログラム 13:45~14:45 週替わり担当	WEB予約場所指定	コラーゲン デトックスヨガ 14:30~15:30 佐相	有料・予約制 エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	
15	レズミルズコア 15:00~15:45 山田	癒しのゆる ストレッチ 15:00~15:45 渚			一部のコースを スクールで使用	RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	VR RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井				ペンチステップ (初中級) 15:00~15:45 佐藤 恵	WEB予約			
16						健康教室 15:30~16:15 佐藤 恵	健康教室 15:30~16:15 佐藤恵(高崎)	コラーゲン 美彩心 15:45~16:45 松井			かんたんエアロ 16:00~16:45 平尾		ホットストレッチ 16:00~16:45 飯塚		
17						HIP HOP 16:30~17:45 新後閑					ヨガ & ピラティス 17:00~17:45 平尾				かんたんアクア 17:10~17:40 飯塚
18	ZUMBA 18:00~18:45 栄一			有料・予約制 TRX+テック 18:45~19:30 一場		レズミルズダンス 18:00~18:45 松井									
19	ボディステップ45 19:00~19:45 宮崎		コラーゲン ヨガ &ピラティス 19:00~20:00 平尾			GRIT (CARDIO) 19:00~19:45 一場									ファンタスティックタイム 18:30~19:30
20	WEB予約場所指定	TOP RIDE 20:00~20:45 一場	ウオームベルビク エクササイズ 20:15~21:00 平尾	時間変更 エアリアルヨガ 20:15~21:00 佐相	初めてレッスン 20:30~21:00 かなと					ファンタスティックタイム 20:00~21:30					
21	ボディ コンバット45 20:15~21:00 宮崎	定員10名 WEB予約		有料・予約制	水泳サークル 21:00~22:00 かなと										
22	オリジナル エアロ(初中級) 21:15~22:00 佐藤 恵														
23															

やぐらスタジオレッスンについて
1日2本まで受講可。現在参加人数を削減させていただいているので、1日同じレッスンへのご参加は不可とさせていただきます。
※当日参加人数に空きがある場合は受講可。

やぐらスタジオレッスン・コラーゲンは有料予約制です。
オプション登録又は、都度払い550円/1回となります。
コラーゲンは女性限定です。

VR バーチャルプログラムについて
英語表示以外は全て日本語吹き替え版となります。ボディパンプ、レズミルズコアプログラムに限り途中入退場・2本連続での参加はご遠慮ください。

WEB予約対象プログラムについて
予約方法はHP、又は館内ポスターをご確認ください。

音閉について
通常のスタジオとは異なり、音閉×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かせます。

ファンタスティックタイムについて
プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。

WEB予約場所指定 → WEB予約時に参加位置指定プログラムとなります。

女性専用 ← このマークが付いているプログラムは女性のみご利用となります。男性の参加はご遠慮ください。

参加方法・スタジオ定員、プログラムレベルを変更させて頂いております。詳しくはHP、館内ポスターでご確認ください。

※第2スタジオバーチャル、LIVE配信のボディパンプはWEB予約位置番号となっております。 ※日曜日週替のボディステップはWEB予約場所指定無しとなります。

※期間中にプログラム内容・コース設定が変更となる場合もございますので予めご了承ください。