

STUDIO PROGRAM 2019.2-3 SCHEDULE

スタジオプログラム

	月曜			火曜	水曜			木曜			金曜			土曜			日曜					
	メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ		メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	ミニスタジオ			
9:00			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ	休館日			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ			ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ	9:00		
9:30																						9:30
10:00	やさしいエアロ (9:45-10:45) 武田綾子	ホット ハタヨガ (9:30-10:15) Kanae				ズンバ ZUMBA (9:30-10:30) MINA		やさしいエアロ (9:30-10:30) 加藤聖美	やさしい ホットヨガ (9:30-10:15) Ayaka		やさしいエアロ (9:30-10:30) Mei			ムーブストレッチ (9:30-10:30) 松村智恵美	ホットヨガ (9:30-10:15) ミチコ		グループセンター Group Centery (9:30-10:30) スタッフ	やさしい ホットヨガ (9:30-10:15) keiko		ラジオ体操 (9:15-9:25) スタッフ	9:30	
10:30								ストレッチボール (10:00-10:30) スタッフ														10:30
11:00	リラックス ヨガ (11:00-12:00) erina	ホット リラックスヨガ (10:45-11:30) Kanae				ピラティス (10:45-11:30) KANA		やさしい ホットヨガ (10:45-11:30) Noriko	ハタフロー ヨガ (10:45-11:45) Kei		太極拳 (10:45-11:45) 山口律子			グループセンター Group Centery (10:45-11:45) スタッフ	ホットヨガ (10:45-11:30) 新井成美			バランス コーディネーション (10:45-11:45) KAZU		青竹ピクス (11:00-11:30) スタッフ	11:00	
11:30																						11:30
12:00						メガダンス MEGA DANZ (11:45-12:45) MIHO		やさしい ホットヨガ (12:00-12:45) KANA	エンジョイ フラ (12:00-12:45) 福田ユカリ		アロマヨガ (12:00-12:45) Nao			リトモス RITMOS (12:00-13:00) KAZU	やさしい ホットヨガ (11:45-12:30) Mika			リトモス RITMOS (12:00-12:45) KAZU			12:00	
12:30	ズンバ ZUMBA (12:15-13:15) 加藤聖美		青竹ピクス (12:15-12:45) スタッフ						ホット リラックスヨガ (12:15-13:00) Kei		ホット ピラティス (13:00-13:45) KANA			グループパワー Group Power (13:15-14:15) スタッフ				グループパワー Group Power (13:00-13:45) スタッフ			12:30	
13:00		ホット ピラティス (13:00-13:45) 松沢光子				パレトン (13:00-14:00) 松沢光子			ズンバ ZUMBA (13:00-13:45) YUKO		ズンバ ZUMBA (13:00-14:00) NATSUMI			グループパワー Group Power (13:15-14:15) スタッフ				グループパワー Group Power (13:00-13:45) スタッフ			13:00	
13:30	フィットネス フラ (13:30-14:30) 大塚深貴					グループセンター Group Centery (14:15-15:00) スタッフ			健康体操 (第1-3) グループパワー Group Power (第2-4-5) (14:00-15:00) スタッフ		パレトン (14:30-15:30) Chinatsu			やさしいエアロ (14:30-15:15) Yukiko				グループセンター Group Centery (14:00-15:00) スタッフ			13:30	
14:00									ホット デトックスヨガ (14:30-15:15) Megumi					ストレッチボール (14:30-15:00) スタッフ				グループセンター Group Centery (14:00-15:00) スタッフ		ホットヨガ (14:00-14:45) maki		14:00
14:30	グループパワー Group Power (14:45-15:45) スタッフ													やさしいエアロ (14:30-15:15) Yukiko								14:30
15:00																						15:00
15:30																						15:30
16:00			ストレッチボール (16:00-16:30) スタッフ						ムーブ ストレッチ (15:30-16:15) 松村智恵美						やさしい ホットヨガ (15:15-16:00) ミチコ				アンチエイジング ヨガ (15:20-16:20) 美月		ホットストレッチ (15:30-16:00) スタッフ	16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30		ホットバランス コーディネーション (18:00-18:45) KAZU				キョーレン Q-ren ボディメンテナンス (18:15-19:00) Yukiko																18:30
19:00																						19:00
19:30	リトモス RITMOS (19:00-20:00) KAZU	やさしい ホットヨガ (19:00-19:45) KANA				ボルドブラ (19:15-20:00) 大塚深貴																19:30
20:00																						20:00
20:30	グループセンター Group Centery (20:15-21:00) スタッフ	ホットヨガ (20:00-20:45) KANA				ファットバーン エクストリーム FATBURN EXTREME (20:15-21:15) 大塚深貴																20:30
21:00																					21:00	
21:30	アンチエイジング ヨガ (21:10-22:10) 美月																				21:30	
22:00																					22:00	
22:30	営業終了時間 23:00				営業終了時間 23:00				営業終了時間 23:00			営業終了時間 23:00				営業終了時間 20:00				22:30		

MOSSA (モッサ) とは...

シンプルで楽しく安全で効果的なグループエクササイズです。バーベルを用いた筋肉トレーニングを行う「グループパワー」や、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた健康増進のためのプログラムで、年齢や経験を問わず、どなたでもご参加いただけます。

■ エアロピクス ■ ダンス系 ■ ホットプログラム ■ MOSSA (モッサ)
■ ミニスタジオ ■ ヨガ・ピラティス系 ■ ストレッチ、有酸素系

V 初心者向け 😊 運動が苦手な方も安心♪ ! 当日整理券配布。詳しくはスタッフまで。

スタジオプログラムの注意事項

- ・体調が優れない場合は無理をせず運動は行わないようにしましょう。
- ・レッスンは開始10分前より入場可能となりますので、それより前のご入場はご遠慮ください。
- ・安全上の理由により、レッスン開始から10分以上を過ぎてのご入場はご遠慮ください。
- ・同じスタジオで続けてレッスンに参加される場合でも、レッスン終了後は必ず一度ご退出ください。
- ・スタジオマットを使用後は備え付けのタオルで必ず汗を拭いてください。
- ・レッスン時間外のホットスタジオは、寝ころび岩盤浴としてご利用いただけます。
- ・寝ころび岩盤浴を利用される際は貸出のタオルがご用意しますので必ず敷いてご利用ください。
- ・寝ころび岩盤浴される方は、レッスン開始の10分前にはご退出ください。
- ・ストレッチボールと青竹ピクスは開始の1時間前より2階ジムエリアカウンターで整理券を配布しています。
- ・GroupPowerのレッスンは開始2時間前より3階フロントで整理券を配布しています。
- ・GroupPowerのレッスンに参加する方はレッスン中に道具を片付けることは危険ですのでご遠慮ください。
- ・時間、内容、担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。