

STUDIO PROGRAM


スタジオプログラム
2019.4-6 SCHEDULE

GRAN CLUB | TEL.027-353-5678
takasaki

	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	サブスタジオ		メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ		
9:00				休館日																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 (9:30-10:15) 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 (10:00-11:00) 松村智恵美	ホットヨガ (9:30-10:15) ミチコ		骨盤ストレッチ (9:45-10:30) 藤谷久美子	10:00	
10:30																				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	やさしいホットヨガ (10:45-11:30) Ayaka		太極拳 (10:45-11:45) 山口律子	やさしいホットヨガ (11:00-11:45) 新井成美					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	11:00	
11:30																				11:30	
12:00																				12:00	
12:30	ズンバ ZUMBA (12:15-13:15) 加藤聖美				メガダンス MEGA DANZ (11:45-12:45) MIHO	やさしいホットヨガ (11:45-12:30) KANA		エンジョイフラ (12:00-12:45) 福田ユカリ	ホットリラックスヨガ (12:15-13:00) Kei		アロマヨガ (12:00-12:45) Nao						リトモス RITMOS (12:00-13:00) KAZU		リトモス RITMOS (12:00-12:45) KAZU	12:30	
13:00																				13:00	
13:30	フィットネスフラ (13:30-14:30) 大塚深貴	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	健康体操 (第1-3) エンジョイエアロ (第2-4-5) 山口さとみ		ズンバ ZUMBA (13:00-14:00) NATSUMI	ホットピラティス (13:00-13:45) KANA					ホットストレッチ (13:15-13:45) スタッフ		グループパワー Group Power (13:00-13:45) スタッフ	ホットヨガ (13:00-13:45) Noriko	13:30
14:00																				14:00	
14:30	グループパワー Group Power (14:45-15:30) スタッフ				下半身強化ヨガ (14:15-15:15) eiko	ホットピラティス (14:30-15:15) 松沢光子			ホットデトックスヨガ (14:30-15:15) Megumi		パレトン (14:15-15:15) Chinatsu						やさしいエアロ (14:30-15:15) Yukiko			ホットヨガ (14:00-14:45) maki	14:30
15:00																				15:00	
15:30																				15:30	
16:00																				16:00	
16:30																				16:30	
17:00																				17:00	
17:30			ストレッチボール (17:00-17:30) スタッフ																	17:30	
18:00																				18:00	
18:30																				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		キョーレン Q-renボディメンテナンス (18:00-19:00) Yukiko	ホットバランスコーディネーション (18:00-18:45) KAZU		グループセンター Group Centergy (19:00-19:45) スタッフ	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ		エンジョイエアロ (18:00-19:00) ヨーコ	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ					ホットヨガ (16:00-16:45) ミチコ		アンチエイジングヨガ (15:20-16:20) 美月	ホットヨガ (17:00-17:45) eiko	19:30	
20:00																			20:00		
20:30	グループセンター Group Centergy (20:15-21:00) スタッフ	ホットヨガ (20:00-20:45) KANA		ボールドブラ (19:15-20:00) 大塚深貴	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) kei		ボクワダンス Bokwa@dance (20:00-20:45) MINA	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) 新井成美		グループパワー Group Power (19:15-20:00) スタッフ						ホットヨガ (17:30-18:15) ヨジナ			19:30		
21:00																			21:00		
21:30	アンチエイジングヨガ (21:05-22:05) 美月																		21:30		
22:00																			22:00		
22:30																			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 21:00			営業終了時間 20:00				

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。



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

▼ 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分以上を過ぎた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ざいました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。
- ・Q-renボディメンテナンスに参加の方はヒザ上までまくる緩めのウェアでご参加ください。
- ・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。