

STUDIO PROGRAM 2019.6 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	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																					
9:30																									
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	ホットヨガ (9:45-10:30) eiko		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		エンジョイエアロ (9:30-10:30) Mie								骨盤ストレッチ (9:45-10:30) 藤谷久美子						
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				ムーブストレッチ (10:00-11:00) 松村智恵美			バランスコーディネーション (10:45-11:45) KAZU	パワーストレッチ (10:45-11:30) 藤谷久美子					
11:30																									
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			エンジョイフラ (12:00-13:00) 福田ユカリ			リトモス RITMOS (12:00-13:00) KAZU			ストレッチボール (12:00-12:30) スタッフ					
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	ホットヨガ (13:15-14:00) eiko	ストレッチボール (13:00-13:30) スタッフ	ズンバ ZUMBA (13:00-13:45) YUKO			ズンバ ZUMBA (13:00-14:00) NATSUMI	ホットピラティス (13:00-13:45) KANA													
14:00																									
14:30	グループパワー Group Power (14:45-15:30) スタッフ	やさしいホットヨガ (14:00-14:45) Mimi			デトックスヨガ (14:15-15:15) eiko	ホットピラティス (14:30-15:15) 松沢光子																			
15:00																									
15:30																									
16:00					エンジョイエアロ (15:30-16:15) Mie			ムーブストレッチ (15:30-16:15) 松村智恵美			グループセンタージ Group Centergy (16:00-16:45) スタッフ	ホットヨガ (16:00-16:45) ミチコ				天空大河 (15:35-16:35) Yukiko			青竹ビクス (15:30-16:00) スタッフ	アンチエイジングヨガ (15:20-16:20) 美月					
16:30																									
17:00	太極拳 (16:30-17:15) 山口律子																								
17:30																									
18:00																									
18:30					キューレン 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		キューレン Q-renボディメンテナンス (18:00-18:45) Yukiko	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													
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			ポルドブラ (19:15-20:00) 大塚深貴	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) kei					グループパワー Group Power (19:15-20:00) スタッフ														
20:00																									
20:30	ムーブストレッチ (20:15-21:00) 松村智恵美	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	ホットヨガ (20:00-20:45) kei		ボクワダンス Bokwa@dance (20:00-20:45) MINA																		
21:00																									
21:30	アンチエイジングヨガ (21:05-22:05) 美月									ズンバ ZUMBA (21:00-22:00) MINA															
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 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ござい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ビクスは開始の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れ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。