

STUDIO PROGRAM 2019.7-9 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	ホットヨガ (9:30-10:15) Kanae			ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (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		たのしいエアロ (9:30-10:30) Mie					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				
10:30																						
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			体幹トレーニング (ピラティス) (10:45-11:30) KANA	やさしいホットヨガ (10:45-11:30) Noriko		ながれるヨガ (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							関節ほぐしストレッチ (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 (ラテンダンス) (12:15-13:15) 加藤聖美				メガダンス MEGA DANZ (シェイプアップ高強度ダンス) (11:45-12:45) MIHO	やさしいホットヨガ (11:45-12:30) KANA		たのしいフラ (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		たのしいフラ (12:00-13:00) 福田ユカリ							リトモス RITMOS (ダイナミックダンス) (12:00-12:45) KAZU	ストレッチボール (12:00-12:30) スタッフ	
13:00		ホット体幹トレーニング (ピラティス) (13:00-13:45) 松沢光子			バレトン (バレエトレーニング) (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 (ラテンダンス) (13:00-13:45) YUKO			ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (13:00-14:00) NATSUMI	ホット体幹トレーニング (ピラティス) (13:00-13:45) KANA								グループパワー Group Power (全身筋力トレーニング) (13:00-13:45) スタッフ		
13:30	フィットネスフラ (13:30-14:30) 大塚深貴																					
14:00		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	ホット体幹トレーニング (ピラティス) (14:30-15:15) 松沢光子		ベリーダンス (14:00-15:00) Nesma	ホットデトックスヨガ (14:30-15:15) Megumi		バレトン (バレエトレーニング) (14:15-15:15) Chinatsu	ホットストレッチ (14:15-15:00) 木下								ホットヨガ (14:00-14:45) maki		
14:30	グループパワー Group Power (全身筋力トレーニング) (14:45-15:30) スタッフ																					
15:00																						
15:30																						
16:00					たのしいエアロ (15:30-16:15) Mie																スローフローヨガ (ゆっくりとながれるヨガ) (15:15-16:15) 美月	ホットヨガ (15:00-15:45) maki
16:30	太極拳 (16:30-17:15) 山口律子																					ホットヨガ (16:30-17:15) eiko
17:00																						
17:30																						
18:00	ハワイアンフラ (18:00-18:45) naoko	ホット関節ほぐしストレッチ (18:00-18:45) KAZU			キューレン Q-ren (体のメンテナンスクラス) (18:00-19:00) Yukiko	ホット関節ほぐしストレッチ (18:00-18:45) KAZU		キューレン Q-ren (体のメンテナンスクラス) (18:00-18:45) Yukiko	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ		やさしいエアロ (18:00-18:45) 藤谷久美子	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ									ホットヨガ (17:30-18:15) eiko	
18:30																						
19:00	リトモス RITMOS (ダイナミックダンス) (19:00-20:00) KAZU	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) KANA			ポルドブラ (姿勢改善クラス) (19:15-20:00) 大塚深貴	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) kei		天空大河 (風速を取り入れたエクササイズ) (19:00-19:45) Yukiko	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 (全身筋力トレーニング) (19:00-19:45) スタッフ	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) 藤谷久美子										
19:30																						
20:00		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 (脂肪燃焼トレーニング) (20:15-21:15) 大塚深貴	ホットヨガ (20:00-20:45) kei		ボクワットダンス Bokwa@ dance (たくさん歩くダンス) (20:00-20:45) MINA	ホットヨガ (20:00-20:45) Yuko		スローフローヨガ (ゆっくりとながれるヨガ) (20:30-21:30) 美月	やさしいホットヨガ (21:00-21:45) Reiko											
20:30	動きながらストレッチ (20:15-21:00) 松村智恵美																					
21:00	やさしいヨガ (21:05-22:05) 美月																					
21:30																						
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 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ざいまして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。