

# 2018年6月 STUDIO・GYM PROGRAM SCHEDULE

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	
10:20-10:50 健康調整(J-POP) 伏木		10:20-11:05 FIGHT DO 寺坪		10:20-11:10 健康調整(POINT3) 菅原		10:15-11:00 ファンムーブ 中澤		10:20-11:20 ハタヨガ 藤岡		10:30-11:20 エナジームーブ 二川		10:30-11:15 ファンムーブ 週替わり	
11:05-11:50 ファンムーブ 平井	11:30-11:45 ストレッチポール®	11:20-12:00 シンプルムーブ 安田	★女性限定★ 11:20-11:50 WORKOUT ~ladies~ 居鶴	11:25-12:15 エナジームーブ 菅原	11:45-12:15 TOPRIDE	11:15-11:55 シンプルムーブ 伏木	12:00-12:15 ストレッチポール®	11:35-12:20 ファンムーブ 伏木	11:30-11:45 Vipr	11:50-12:35 MEGADANZ 山本		11:30-12:00 TOPRIDE	11:30-12:15 X55 廣瀬
12:05-12:45 シンプルSTEP 伏木	12:00-12:30 TOPRIDE	12:25-12:45 アイソレーション ストレッチ 笹野	12:05-12:20 ストレッチポール®	12:30-13:00 MEGADANZ 笹野		12:20-13:05 UBOUND 居鶴		12:35-13:15 シンプルSTEP 大畑	12:30-13:00 WORKOUT ~We are young~ 野岸			12:45-13:00 ストレッチポール®	
13:05-13:50 FIGHT DO 川島	Vipr 13:30-13:45 筋膜リリース	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:30 WORKOUT ~condition~ 池永	13:15-13:30 Vipr		13:15-14:15 ピラティス 石黒		13:30-14:15 MEGADANZ 笹野	13:30-14:00 TOPRIDE	13:30-14:15 FIGHT DO 廣瀬			13:00-13:45 UBOUND 水口
14:15-15:05 エナジームーブ 中澤		14:15-15:00 ファンムーブ 菅原	14:00-14:30 TOPRIDE	14:25-15:10 オリジナルムーブ (ダンスエアロ) 前井	14:30-14:45 ストレッチポール®	13:30-14:20 エナジームーブ 谷村	14:00-14:30 TOPRIDE	14:30-15:30 オリジナル ムーブ 二川		14:30-15:15 ファンムーブ 週替わり		14:30-14:45 筋膜リリース	14:10-15:10 MEGADANZ 廣瀬
	15:30-15:45 ストレッチポール®	15:15-16:00 UBOUND 居鶴		15:20-16:05 ファンムーブ 板倉		14:35-15:25 マーシャル ビート 松永	14:45-15:00 筋膜リリース					15:30-15:45 Vipr	15:30-16:15 FIGHT DO 鶴山
			16:15-16:30 筋膜リリース						16:00-16:15 筋膜リリース		15:45-16:35 パワーヨガ 久郷		
											16:50-17:35 UBOUND 居鶴		
18:15-19:00 ポルドブラ 平井	18:45-19:15 TOPRIDE	18:15-19:00 MEGADANZ 廣瀬		18:20-19:00 シンプルムーブ 伏木		18:20-19:05 ファンムーブ 二川	19:00-19:15 筋膜リリース	18:20-19:05 FIGHT DO 廣瀬	19:00-19:15 ストレッチポール®			17:50-18:20 TOPRIDE	
19:10-19:50 シンプルムーブ 大井	19:45-20:15 なかみちpresent's こんなエクササイズ いかがでしょうか?? 中道	19:15-20:00 UBOUND 水口	19:15-19:30 ストレッチポール®	19:15-20:05 エナジームーブ 伏木	19:15-19:45 TOPRIDE	19:25-20:05 シンプルSTEP 渡邊	19:30-20:00 WORKOUT ~beginner~ 野岸	19:20-20:10 ハタヨガ 久郷	19:30-20:00 TOPRIDE			18:30-19:15 X55 廣瀬	
20:05-21:05 マーシャル ビート 松永	20:30-21:00 TOPRIDE	20:15-21:05 エナジームーブ 大井	20:00-20:15 筋膜リリース	20:20-21:05 ピラティス 高坂	20:00-20:15 筋膜リリース	20:20-21:20 オリジナル ムーブ 渡邊	20:30-21:00 TOPRIDE	20:30-21:15 ファンムーブ 週替わり	20:30-21:00 WORKOUT ~too hard~ 廣瀬			19:30-19:45 ストレッチポール®	
21:15-22:00 ZUMBA 川口	21:15-21:30 筋膜リリース	21:20-22:05 FIGHT DO 川島	21:15-21:45 TOPRIDE	21:20-22:05 オリジナルムーブ (ダンスエアロ) 前井	21:00-21:30 TOPRIDE	21:35-22:20 FIGHT DO 廣瀬	20:15-21:30 ストレッチポール®	21:30-22:30 マーシャル ビート 松永	21:30-21:45 筋膜リリース				

**白文字** 変更箇所

担当者は、  
別紙「6月週替わり」  
をご確認下さい。

# 2018年6月 HOT YOGA PROGRAM SCHEDULE

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA
	10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 山村		11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中澤	10:30-11:15 ホットピラティス 川口	10:15-11:15 ホット デトックスヨガ 山本	10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 柳瀬
11:00-11:40 ホットストレッチ 川島						
		12:00-13:00 ホット デトックスヨガ 大井		12:30-13:15 ホットパワーヨガ 藤岡	12:45-13:45 ホット ピラティス 堀内	11:50-12:35 ホットパワーヨガ 週替わり
13:00-13:45 ホットパワーヨガ 中澤	13:00-14:00 ホット デトックスヨガ 金森	13:30-14:15 ホットパワーヨガ 荒井	13:30-14:10 ホットコンディショニング ワーク 池永		14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替り	
				15:00-15:40 ホットコンディショニング ワーク 高島		15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替り
15:30-16:30 ホット デトックスヨガ 荒井			15:00-16:00 ホット 美メイクヨガ 板倉			
						17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 松本
	18:30-19:30 ホット セルフケア ピラティス 阿閉	18:50-19:50 ホット 美メイクヨガ 堀内	18:15-19:15 ホット デトックスヨガ 山本	18:30-19:15 ホットパワーヨガ 二川		
19:15-20:15 ホット デトックスヨガ 上原			19:45-20:45 ホット 美ボディ ピラティス60 高坂	20:00-21:00 ホット デトックスヨガ 松田		
		20:10-21:10 ホット パワーヨガ 上原				
20:45-21:30 ホットパワーヨガ 松本			21:05-22:05 姿勢を美しく見せたい方・ 痩せやすいカラダを作りたい方・・・ 美ボディになりたい方、集まれ!!			
	21:25-22:25 ホット デトックスヨガ 大井	21:30-22:15 ホット 美ボディ ピラティス45 高坂	ホット デトックスヨガ 板倉			

**STUDIO・GYM プログラム参加について**

- ・レッスン開始前の場所取りはご遠慮ください。
- ・レッスンの開始時間までに1Fスタジオにお入りください。  
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させていただいております。
- ・レッスン中、体調不良で退室された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講とさせていただきます。
- ・クラス内容・担当者を変更する場合がございます。(館内掲示・HPをご覧ください。)

**HOT YOGA プログラム参加について**

- ・レッスン10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合はレッスン10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラムの開始時間までに3Fホットヨガスタジオにお入りください。  
※安全面を考慮し、レッスン途中からの参加は禁止させていただいております。
- ・多量の発汗がありますので、水分補給用の飲み物をお持ちください。  
※500mlペットボトルを2本以上お持ちください。

**今月のレガいち☆**

富山レガートスクエアのいちおし情報をご紹介します!

なかみち  
**新入社員の 中道です!**

**自己PR**

持ち前の"なかみちスマイル"で  
皆様に元気のおすそ分けをします!  
「元気になった」「笑顔になった」と  
言って頂けることが1番の幸せです!



担当プログラム TOPRIDE  
フロント・ジム・プールに大活躍しています!

**好きな言葉**  
今日を後悔しないこと

**好きなスポーツ**  
野球

**これは誰にも負けません。**  
ウィンク☆

ベールアンドコー  
**VEIL & CO**

毛穴汚れを塩のチカラで  
ごそっと清潔に!

塩の効果で肌の  
新陳代謝がよくなり  
自己保湿力の高い  
つるピカ肌に♪



毛穴専用高機能  
エステ洗顔

塩を丸くしたものを使用して  
いるためザラザラせず肌に  
低刺激。

**期間限定販売**  
6月12日(火)~18日(月)

**6月休館日** 15日(金)・30日(土)

**6月祝日短縮営業(18時営業終了)**

# 2018年6月週替わりレッスン

## HOT YOGA STUDIO

土曜日	2日	9日	16日	23日	30日
14:30~(45min)	荒井	板倉	荒井	板倉	休館日
ホットパワーヨガ					

日曜日	3日	10日	17日	24日	
11:50~(45min)	松田	山村	二川	松田	
ホットパワーヨガ					
15:00~(60min)	山村	板倉	板倉	ピラティス45min 川口	
ホットデトックスヨガ					

### ～ホットプログラムについて～

- 水分補給出来るもの（500mlのペットボトル2本）をご持参下さい。
- プログラム開始10分前までに、WEBにてご予約下さい。
- 定員制の為、キャンセルの場合は、プログラム開始10分前までに必ずご連絡下さい。
- プログラム開始時間までに、ホットスタジオにお入り下さい。

※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させて頂いております。

## FITNESS STUDIO

金曜日	1日	8日	15日	22日	29日
20:30~(45min)	菅原	伏木	休館日	板倉	安田
ファンムーブ					

土曜日	2日	9日	16日	23日	30日
14:30~(45min)	伏木	金森	菅原	伏木	休館日
ファンムーブ					

日曜日	3日	10日	17日	24日	
10:30~(45min)	菅原	伏木	二川	安田	
ファンムーブ					

6月休館日 15日（金） 30日（土）

# プログラム内容についてのご案内

## STUDIO・GYM プログラム参加について

- ・レッスン開始前の場所取りはご遠慮ください。
- ・レッスンの開始時間までに1Fスタジオにお入りください。  
※安全面を考慮し、プログラム途中からの参加は禁止させていただいております。
- ・レッスン中、体調不良で退室された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは休講とさせていただきます。
- ・クラス内容・担当者を変更する場合がございます。（館内掲示・HPをご覧ください。）

## HOT YOGA プログラム参加について

- ・レッスン10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合はレッスン10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラムの開始時間までに3Fホットヨガスタジオにお入りください。  
※安全面を考慮し、レッスン途中からの参加は禁止させていただいております。
- ・多量の発汗がありますので、水分補給用の飲み物をお持ちください。  
※500mlペットボトルを2本以上お持ちください。

## STUDIO PROGRAM (1F)

クラス名	時間	レベル			内容
シンプルムーブ	40	①	②	③	シンプルな動き・リズムを楽しんで動きたい。
エナジームーブ	50	①	②	③	しっかり動いて汗をかきた。体力をつけたい。
ファンムーブ	45	①	②	③	色々な動きにチャレンジしながら有酸素運動の効果UP。
オリジナルムーブ (ダンスエアロを含む)	60 45	①	②	③	振付を楽しみ動きながらしっかりカロリー消費。インストラクターの個性を出したクラス。
シンプルステップ	40	①	②	③	ステップ台を用いてシンプルな動きで汗をかきたい。 <span style="float:right">定員35名</span>
マーシャルビート	50 60	① ②	② ③	③ ④	ビートにのって、ストレスと脂肪を叩きのめせ！（マーシャル・・・格闘技を指す言葉）
X55	45	①	②	③	自体重で下半身を中心に徹底的に追い込むシェイプアップクラス。 <span style="float:right">定員35名</span>
FIGHTDO	45	①	②	③	キックボクシングやムエタイなどの格闘技がベースのエクササイズ。
UBOUND	45	①	②	③	トランポリンを使用し下半身強化を行うクラス。 <span style="float:right">定員25名</span>
クラス名	時間	レベル			内容
MEGADANZ	45・60	①	②	③	あらゆるジャンルのダンスを楽しみながら全身のシェイプアップ。
ZUMBA	45	①	②	③	様々なジャンルを取り入れた楽しいエクササイズ。
ポルドブラ	45	①	②	③	バレエを基調とした動きで筋力・柔軟性を高めるクラス。
クラス名	時間	レベル			内容
ハタヨガ	60				ゆったりとした動きで呼吸法とポーズを中心に行う基本のヨガ。
パワーヨガ	45				パワフルで運動量が多い筋肉トレーニング系ヨガ。
ピラティス	45・60				体幹を安定させ、無理なく動けるバランスの取れた姿勢作り・維持を目指すクラス。
健康調整(POINT3)	50				脂肪燃焼・筋力強化・柔軟性のバランスを整えるクラス。
健康調整(J-POP)	30				日本の歌に合わせて楽しく健康・体づくりを目指すクラス。
筋膜リリース	30				体の筋膜をほぐし、コリや柔軟性の改善代謝アップを目指すクラス。
アイソレーションストレッチ	20				体の各部位を動かさず練習。ダンスをより楽しみたい方におすすめ。

## GYM PROGRAM (2F)

Vipr(バイパー)	15	①	②	③	丸太のような器具を使って、効率よく脂肪燃焼&筋力UPできるプログラム。	TUCROW 定員12名	
TOPRIDE	30	①	②	③	心肺機能向上を目的としてインドアサイクルプログラム。		
~too hard~	30	①	②	③	短時間で高強度のトレーニングを行いシェイプアップを行うクラス		
~ladies~		①	②	③	(女性限定クラス) ちょっときつめのトレーニングで女子憧れの美bodyを目指します。		
~beginner~		①	②	③	自体重をつかった簡単な動きを行います。運動初心者の方、大歓迎です。		
~we are young~		①	②	③	1つのトレーニングを3つの強度に分けて行います！自分に合ったトレーニングを見つけよう！		
~condition~		①	②	③	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れながら姿勢改善・代謝アップを目指します。		
~bodymaintenance~		①	②	③	筋膜リリースグッズを使用して丁寧に時間を掛けながら、カラダとココロをほぐしていきます。		
俺についてこい!!		30	①	②	③		当日何をするかお楽しみ！サーキット形式のトレーニングを行うクラス。
こんなエクササイズいかがでしょう??		30	①	②	③		毎月変わるエクササイズ!!飽きずに楽しく、短時間で効果的にカラダを動かしましょう!
筋膜リリース	15				筋肉を包んでいる膜である筋膜をほぐし、凝りや柔軟性の改善を目指すクラス		
ストレッチボール®	15				ボールの上に寝転がることで肩甲骨や股関節の柔軟性向上を目指すクラス。		

## HOT YOGA PROGRAM (3F)

クラス名	時間	レベル			内容
ホットストレッチ	40	①	②	③	心地よく体を伸ばすストレッチを行うクラス。
ホットデトックスヨガ	60	①	②	③	座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心に行うクラス。
ホット美メイクヨガ	60	①	②	③	座る姿勢を中心に骨盤・肩甲骨を動かし、体のバランスを整えるクラス。
ホットパワーヨガ	45 60	① ②	② ③	③ ④	立位のポーズを含む、全身の筋力を使うクラス。
ホットピラティス	45 60	① ②	② ③	③ ④	ピラティスとストレッチを融合した体幹部の強化と調整のクラス。
ホットセルフケアピラティス	60	①	②	③	ご自身の身体と対話するようにセルフマッサージしてから動きます。身体の内側に意識を向け、しなやかにバランスの取れた身体を目指します。
ホット美ボディピラティス	45 60	①	②	③ ④	姿勢を美しく見せたい方、痩せやすいカラダを作りたい方・・・美ボディになりたい方、集まれ!!
ホットコンディショニングワーク	40	①	②	③	座る・四つばい姿勢の動きを中心に、2つ以上の関節の動きを運動させながら筋肉を緩めてコンディショニングを整えるクラス。

目的別による色分け

SHAPE UP  
脂肪燃焼

DANCE  
振付けを楽しむ

RECOVERY  
身体の調整

レベルについて...  
レベルが高いほど、運動強度・難度が高くなります。

**GUNZE**  
SPORTS

グンゼスポーツ富山レガートスクエア

TEL 076-422-6780

定休日：毎月15日・月末・年末年始・施設点検日・館内行事