

2017年9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 ファンムープ 中澤		10:15-11:15 やさしいヨガ 藤岡		10:30-11:20 エナジームープ 二川		10:30-11:15 ファンムープ 週替わり	
11:05-11:50 ファンムープ 平井	11:30-11:45 筋膜リリース	11:20-12:00 シンプルムープ 安田	11:45-12:00 ストレッチポール	11:25-12:15 エナジームープ 菅原	11:30-11:45 筋膜リリース	11:15-11:55 シンプルムープ 伏木	11:30-11:45 ストレッチポール	11:30-12:15 ファンムープ 伏木	11:30-11:45 Vipr			11:30-12:00 TOPRIDE	11:30-12:15 FIGHT DO 鶴山
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		12:30-13:00 筋膜リリース スタッフ	12:00-12:30 TOPRIDE	12:15-13:00 UBOUND 居鶴		12:30-13:15 MEGADANZ 笹野		11:45-12:30 MEGADANZ 山本		12:45-13:00 ストレッチポール	
13:00-13:45 FIGHT DO 川島	13:00-13:15 Vipr	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:15 筋膜リリース	13:15-13:30 Vipr		13:15-13:30 Vipr		13:30-14:10 シンプルSTEP 清家	13:30-13:45 筋膜リリース	13:30-14:15 FIGHT DO 廣瀬		13:00-13:45 UBOUND 水口	
14:15-15:05 エナジームープ 中澤		14:00-14:45 ファンムープ 菅原	14:00-14:30 TOPRIDE	14:25-15:10 オリジナルムープ (ダンスエアロ) 前井	14:30-14:45 ストレッチポール	14:35-15:25 ボクシング フィットネス 松永	14:00-14:30 TOPRIDE	14:25-15:25 オリジナル ムープ 二川	14:00-14:30 TOPRIDE	14:30-15:15 ファンムープ 週替わり		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 ファンムープ 板倉			15:45-16:00 筋膜リリース		16:00-16:15 筋膜リリース	15:30-15:45 Vipr		15:30-16:30 X55 廣瀬	
			16:15-16:30 Vipr							15:45-16:30 パワーヨガ 久郷			
										16:45-17:30 UBOUND 居鶴			
											17:45-18:15 TOPRIDE		
18:15-19:00 ボルドブラ 平井	18:30-19:00 TOPRIDE	18:15-19:00 MEGADANZ 服部	18:45-19:00 ストレッチポール	18:15-18:55 シンプルムープ 伏木	18:30-19:00 TOPRIDE	18:15-19:05 エナジームープ 二川	18:45-19:00 筋膜リリース	18:15-19:00 FIGHT DO 廣瀬	18:45-19:00 ストレッチポール	18:30-19:15 X55 廣瀬		18:30-18:45 ストレッチポール	
19:10-19:50 シンプルムープ 大井	19:30-19:45 Vipr	19:15-20:00 UBOUND 水口	19:30-19:45 筋膜リリース	19:10-20:00 エナジームープ 伏木	19:30-19:45 Vipr	19:20-20:00 シンプルSTEP 渡邊	19:30-19:45 Vipr	19:15-20:15 ハタヨガ 久郷	19:30-20:00 TOPRIDE	19:30-20:15 MEGADANZ 廣瀬		19:30-19:45 筋膜リリース	
20:05-21:05 ボクシング フィットネス 松永	20:30-21:00 TOPRIDE	20:15-21:00 ファンムープ 大井	20:15-20:30 Vipr	20:15-21:00 FIGHT DO 梅山	20:30-21:00 TOPRIDE	20:15-21:15 オリジナル ムープ 渡邊	20:30-21:00 TOPRIDE	20:30-21:15 ファンムープ 清家	20:30-21:00 WORKOUT 廣瀬				
21:15-22:00 ZUMBA 川口	21:30-21:45 筋膜リリース	21:15-22:00 ピラティス 高坂	21:15-21:45 TOPRIDE	21:15-22:00 オリジナルムープ (ダンスエアロ) 前井	21:30-21:45 筋膜リリース	21:30-22:15 FIGHT DO 廣瀬	21:30-21:45 Vipr	21:30-22:30 ボクシング フィットネス 松永	21:30-21:45 筋膜リリース				

白文字 変更箇所

# 2017年9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
					10:15-11:15 ホット デトックスヨガ 山本	
				10:30-11:15 ホットピラティス 川口		10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 週替り
11:00-11:30 ホットストレッチ スタッフ	11:00-12:00 ホット 美メイクヨガ 勝谷		11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中澤			
		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		
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 今井				
					14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替り	
			15:00-16:00 ホット 美メイクヨガ 板倉			15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替り
					17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 松本	
			18:15-19:15 ホット デトックスヨガ 山本	18:15-19:00 ホットパワーヨガ 二川		
	18:30-19:15 ホットピラティス 阿闍	19:00-20:00 ホット 美メイクヨガ 堀内				
19:15-20:15 ホット デトックスヨガ 上原			20:00-21:00 ホット 美メイクヨガ 松本	20:00-21:00 ホット デトックスヨガ 板倉		
		20:30-21:30 ホット パワーヨガ 上原				
20:45-21:30 ホットパワーヨガ 松本						
	21:20-22:20 ホット デトックスヨガ 大井		21:20-22:20 ホット デトックスヨガ 板倉			

白文字 変更箇所

**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。
- ・レッスン開始10分以降の途中入場は事故防止のためご遠慮ください。
- ・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・インストラクターを変更する場合がございます。

詳しくはHPもしくは館内ポスターをご覧ください。

**HOT YOGA プログラム参加について**

- ・事前にご参加を希望されるクラスをWEBにてご予約下さい。
- ・ご参加されるレッスンの開始時間までにホットヨガ専用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。
- ・ご来館時にタオルセットを1組お取りください。
- ・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	シンプルなお動き・リズムを楽しんで動きたい。	
エナジームーブ	50	①	②	③	汗をかきたい。体力をつけたい。	
オリジナルムーブ	45 60	①	②	③	振付を楽しみつつカロリー消費したい。指導者の個性を楽しみたい。	
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お動きで汗をかきたい。	定員45名
エナジーステップ	50	①	②	③	ステップ台を用いて汗をかきたい。体力をつけたい。	定員45名
ボクシングフィットネス	50 60	①	②	③	爽快なパンチやキックの動作で、体を引き締める。	
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	定員45名
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。	定員25名

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	
ファンムーブ	45	①	②	③	振付を楽しみつつ動きたい。	

クラス名	時間	レベル			内容	
ヨガ	45 60				基本動作をマスターすることで体の調和をはかり、姿勢を整える。	
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				体の各部位を動かす練習。ダンスをより楽しみたい方におすすめ。	

**GYM PROGRAM (2F)**

クラス名	時間	レベル			内容	
Vibr(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	定員10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	定員12名
WORKOUT	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	定員10名
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	定員10名
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。	定員10名

**HOT YOGA PROGRAM (3F)**

クラス名	時間	レベル			内容	
ホットストレッチ	30	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	③	立位のポーズをきむ、全身の筋力を使うクラス。	
ホットピラティス	45	①	②	③	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。	

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。

9月29日までの期間限定!!!! ご家族・お友達と一緒にフィットネスライフを楽しみましょう♪♪

## 紹介入会受付中!!!!

# 2017年9月週替わりレッスン

## HOT YOGA STUDIO

土曜日	2日	9日	16日	23日	
14:30~(45min)	大井	金森	松本	板倉	
ホットパワーヨガ					

日曜日	3日	10日	17日	24日	
10:30~(60min)	板倉	二川	阿閉 ホットピラティス (45分)	勝谷	
美メイクヨガ					

日曜日	3日	10日	17日	24日	
15:00~(60min)	板倉	堀内	川口 ホットピラティス (45分)	堀内	
ホットデトックスヨガ					

- ホットヨガレッスンにご参加される場合は、時間厳守でのご協力をお願い致します。
- レッスン開始後の途中入場は事故防止のためご遠慮ください。
- ご入会お手続き後、初回1回目のレッスン参加予約は、お電話もしくはフロントでのご予約をお願い致します。
- 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。

## FITNESS STUDIO

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

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

9月休館日 15日(金) 30日(土)