

2019年1月 プログラムタイムテーブル

月曜			火曜			水曜			木曜			金曜		
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ
10:20-10:50 健康調整(J-POP) 伏木			10:20-11:05 FIGHT DO 寺坪		10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 山村	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		10:30-11:15 ホットピラティス 川口
11:05-11:50 ファンムーブ 平井	11:15-11:45 はじめてヨガ 松田	11:00-11:40 ホットストレッチ 川島	11:20-12:00 シンプルムーブ 安田	11:20-11:50 WORKOUT condition 池永		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	11:15-11:45 はじめてヨガ 松田	11:15-12:00 ホットパワーヨガ 中澤		11:30-11:45 Vipr	
12:05-12:45 シンプルSTEP 伏木	12:00-12:30 TOPRIDE		12:15-12:45 RADICAL POWER 居鶴			12:30-13:00 アイソレーション ストレッチ 笹野		12:00-13:00 ホット デトックスヨガ 大井	12:10-12:55 POWER CARDIO 居鶴			11:35-12:20 ファンムーブ 伏木	12:30-13:00 WORKOUT We are young 野岸	12:30-13:15 ホットパワーヨガ 藤岡
13:05-13:50 FIGHT DO 川島	13:15-13:45 WORKOUT bodymaintenance 居鶴	13:00-13:45 ホットパワーヨガ 中澤	13:00-13:45 ZUMBA 川口	13:00-13:5 ストレッチポール®	13:00-14:00 ホット デトックスヨガ 金森	13:15-14:15 ピラティス 石黒		13:30-14:30 ホット 美メイクヨガ 大場	13:15-14:05 ZUMBA 谷村			13:30-14:15 MEGADANZ 笹野	13:30-14:00 TOPRIDE	
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 MEGADANZ 笹野	14:30-14:45 ストレッチポール®		14:20-15:10 マーシャル ビート 松永	14:15-14:45 TOPRIDE	池永	14:30-15:30 オリジナル ムーブ 二川	14:20-14:35 筋膜リセット	15:00-15:40 ホット コンディショニング ワーク 高島
	15:30-15:45 ストレッチポール®	15:30-16:30 ホット デトックスヨガ 荒井	15:15-16:00 UBOUND 居鶴	16:15-16:30 筋膜リセット		15:20-16:05 ファンムーブ 板倉	15:30-16:00 TOPRIDE	15:30-16:15 ホットパワーヨガ 今井	⇒LIVE10って?裏面をチェック☆				15:45-16:00 ストレッチポール®	
			18:15-18:30 ELEMENT 18:30-19:00 MEGADANZ 山本	19:00-19:10 LIVE 10 SHAPE!!	18:30-19:30 ホット セルフケア ピラティス 阿閑	18:20-19:00 シンプルSTEP 伏木	18:30-18:40 LIVE 10 SHAPE!!	18:50-19:50 ホット 美メイクヨガ 堀内				18:15-19:05 エナジームーブ 二川	19:00-19:10 LIVE 10 BURN!!	18:15-19:00 ホットパワーヨガ 石坂
19:10-19:50 シンプルムーブ 大井	19:30-19:40 LIVE 10 UP!!	19:15-20:15 ホット デトックスヨガ 松本	19:15-20:00 UBOUND 水口	19:20-19:35 筋膜リセット		19:15-19:45 FIGHT DO 川島	19:00-19:30 TOPRIDE		19:20-20:10 エナジーSTEP 渡邊	19:20-19:35 筋膜リセット		19:00-19:10 LIVE 10 BURN!!	19:00-19:10 筋膜リセット	
20:05-21:05 マーシャル ビート 松永	20:00-20:30 MakeUpHip 中道		20:15-21:05 エナジームーブ 伏木	20:30-20:55 LIVE 10 BURN!!	20:00-20:45 ホットパワーヨガ 板倉	20:20-21:10 ピラティス 高坂	20:15-20:30 筋膜リセット	20:10-21:10 ホット パワーヨガ 上原	20:25-21:10 ファンムーブ 渡邊	20:00-20:10 LIVE 10 UP!!	19:45-20:45 ホット 美ボディ ピラティス 高坂	20:30-21:15 ファンムーブ 菅原	19:30-20:00 TOPRIDE	20:00-21:00 ホット デトックスヨガ 松田
21:15-22:00 ZUMBA 川口	21:30-21:40 LIVE 10 SHAPE!!	21:30-22:15 ホット パワーヨガ 石坂	21:20-22:05 FIGHT DO 川島	21:15-21:45 TOPRIDE	21:25-22:25 ホット デトックスヨガ 大井	21:25-22:10 RADICAL POWER 野岸	20:30-21:00 TOPRIDE	21:30-22:15 ホット ピラティス	21:25-22:10 週替わり プログラム	20:30-21:00 TOPRIDE	21:05-22:05 ホット 美メイクヨガ 板倉	21:30-22:20 マーシャル ビート 松永	21:20-21:35 ストレッチポール®	
	21:50-22:00 筋膜リセット		22:00-22:15 ストレッチポール®				21:30-21:40 LIVE 10 UP!!		2・4週目 1/10・24 【HIPHOP NUKKI】 3週目 1/17 【FIGHT DO 野田】					

新登場! LIVE10 目的別色分け





SHAPE 深層部の筋肉に効くトレーニングで体幹を強化。全身を引き締めながら、さらに代謝の良いカラダを。

BURN 誰でも実践しやすい、シンプルな動きに加え、燃焼効率の良い多面的な要素をたくさん取り入れました。

UP 気分も上がるアップテンポなリズムやジャンプの動作で、ココロもカラダも上がります。

白文字 変更箇所

土曜			日曜	
1Fスタジオ	2Fジム	3Fホットスタジオ	1Fスタジオ	3Fホットスタジオ
10:30-11:15 ファンムーブ 二川	11:00-11:15 Vipr	10:15-11:15 ホット デトックスヨガ 山本	10:30-11:15 ファンムーブ 週替わり	10:30-11:30 ホット 美メイクヨガ 柳瀬
11:50-12:05 エレメント	11:30-12:15 TOPRIDE 45min		11:30-12:15 RADICAL POWER 野田	11:50-12:35 ホットパワーヨガ 週替わり
12:05-12:35 MEGADANZ 山本	12:30-12:45 ストレッチポール®		12:30-12:40 LIVE 10 SHAPE!!	
13:00-13:10 LIVE 10 BURN!!		12:45-13:45 ホット ボディメイク ピラティス 堀内	12:55-13:40 UBOUND 水口	
13:30-14:15 FIGHT DO 野田	14:00-14:10 LIVE 10 SHAPE!!		13:50-14:00 LIVE 10 BURN!!	
14:30-15:20 エナジームーブ 週替わり	15:00-15:10 LIVE 10 UP!!	14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替わり	14:15-15:00 Weekly★ ダンスmix 週替わり	15:00-16:00 ホット デトックスヨガ 週替わり
15:45-16:35 フィットネス パワーヨガ 久郷	15:20-15:35 筋膜リセット		15:20-16:05 FIGHT DO 鶴山	
16:50-17:35 UBOUND 居鶴	17:50-18:20 TOPRIDE	17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 週替わり	16:15-16:25 LIVE 10 UP!!	
18:30-19:15 RADICAL POWER 中道	19:00-19:15 ストレッチポール®			
19:30-19:55 LIVE 10 BURN!!				
	20:05-20:20 筋膜リセット			

1月週替わりプログラム 1月休館日 1~3日・15日(火)・31日(木) 祝日営業 4日(金)・14日(月)

1Fスタジオ					3Fホットスタジオ				
土曜日	5日	12日	19日	26日	土曜日	5日	12日	19日	26日
14:30-15:20 エナジームーブ	金森	伏木	菅原	MEGADANZ 45分 笹野	14:30-15:15 ホットパワーヨガ	今井	松田	松本	松本
1月26日(土)週替わりエナジームーブについて 当日は、インストラクター調整がつかず他プログラムにて対応させていただきます。 ご了承頂きます様、お願い申し上げます。					17:00-18:00 ホット美メイクヨガ	セルフケア ピラティス 阿閉	NEW 大場 水13:30~ ホット美メイク ヨガ担当	荒井	山村
日曜日	6日	13日	20日	27日	日曜日	6日	13日	20日	27日
10:30-11:15 ファンムーブ	伏木	菅原	二川	金森	11:50-12:35 ホットパワーヨガ	山村	荒井	山村	金森
14:15-15:00 Weekly ダンスmix	ポルドブラ 網谷	HIPHOP NUKKI	チアダンス 定員40名 安田	ダンスエアロ 前井	15:00-16:00 ホットデトックスヨガ	松田	松田	堀内	セルフケア ピラティス 阿閉

2019年1月より始動



時間がなくても、運動が苦手でも
楽しく続けて結果が出せる
だって、頂く時間は
「たったの10分」なんです！！

そして、シンプルな動きで
沢山汗をかける目的別のプログラム
を用意しました。

平成最後の年、
LIVE10にかけませんか？

その1 自体重を活用

体重を負荷として利用するから、運動器具は必要なし。気軽に始められて体幹強化とバランス向上に役立ちます。

その2 ファンクショナルトレーニング

様々な角度で筋肉を鍛えることができ、カラダの安定性や柔軟性がアップ。日常生活動作やスポーツ動作が向上します。

その3 インターバルトレーニング

ダイナミックな動きを短時間で集中して行うことで効率よく心肺機能を高めます。高い強度での動作になるため、体内エネルギー消費と脂肪燃焼効率もアップ。

だから効く！



今日は、どのLIVE10にする？ ※タイムテーブル上では、目的別に色分けしております。

SHAPE(シェイプ)
バランス良く引き締めて
ボディラインに自信を！

BURN(バーン)
脂肪をスッキリ落して
さらに痩せやすいカラダへ！

UP(アップ)
気になる部分を
自慢できるポイントに！

-スタジオ・ジムプログラムについて-

- ・プログラム開始前の待機場所では、ご本人様がお並び頂き、荷物等での場所取りはご遠慮下さい。
- ・プログラム開始時間までに1Fスタジオにご入場下さい。
※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。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・祝日は、18時までの営業の為、17時以降のプログラムは、休講とさせていただきます。
- ・プログラム内容・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)

-ホットプログラムについて-

- ・プログラム開始10分前までにWEBにてご予約下さい。
- ・定員制となっております。キャンセルの場合は、プログラム開始10分前までにご連絡下さい。
- ・プログラム開始時間までに3Fホットスタジオにご入場下さい。
※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。
- ・プログラム中、体調不良で退室された場合は、必ずフロントスタッフまでお声掛け下さい。
- ・多量の発汗があります。水分補給できるもの必ずご用意下さい。
※500mlペットボトルを2本以上お持ち下さい。

★タイムテーブル 色分け(目的別) ※レベル・プログラム内容は、別紙ご確認下さい。

RECOVERY カラダの調整	SHAPE UP 脂肪燃焼
DANCE 振付を楽しむ	MUSCLE UP 筋力アップ

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。 定員35名
マーシャルビート	50 60	① ①	② ②	③ ③	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。 定員35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。
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。
フィットネスパワーヨガ	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				体の各部位を動かす練習。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。	
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。	
TUCROW	~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か??	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!	
筋膜リセット	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	
ストレッチポール®	15				ポ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	①	②	③	立位のポーズを含む、全身の筋力を使うクラス。
	60	①	②	③	
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。
	60	①	②	③	
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。
ホットボディメイクピラティス	60	①	②	③	各部位の筋肉の機能改善と向上により、健康かつ綺麗でかっこいい身体づくりを目指す。
ホット美ボディピラティス	45	①	②	③	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!!
	60			③	
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連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