




# 2019年3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		10:45-11:45 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	11:35-12:20 ファンムーブ 伏木	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			12:30-12:40 LIVE 10 SHAPE!!	12:45-13:00 Make Up Core	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	13:00-13:10 LIVE 10 SHAPE!!	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	13:10-13:25 Vipr	13:30-14:10 ホット コンディショニング ワーク 池永	13:30-14:15 MEGADANZ 笹野	13:30-14:00 TOPRIDE	14:20-14:35 筋膜リセット		
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	15:00-16:00 ホット 美メイクヨガ 板倉	14:30-15:30 オリジナル ムーブ 二川	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	15:10-15:25 Vipr	15:00-15:45 ホットパワーヨガ 大井					15:25-15:40 筋膜リセット		15:45-16:00 ストレッチポール®				
						<b>新登場!</b> LIVE10 目的別色分け    SHAPE BURN UP 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。										
18:15-19:00 ポルドブラ 平井	18:45-19:15 TOPRIDE		18:15-19:00 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	19:00-19:30 TOPRIDE	18:15-19:00 ホットパワーヨガ 石坂	18:20-19:05 RADICAL POWER 中道	18:45-18:55 LIVE 10 SHAPE!!	18:30-19:15 ホットパワーヨガ 二川		
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		19:15-20:00 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		19:20-20:10 ハタヨガ 久郷	19:30-20:00 TOPRIDE			
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 SHAPE!!	20:00-20:45 ホットパワーヨガ 板倉	20:15-21:05 ピラティス 高坂	20:15-20:45 TOPRIDE	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 BURN!!	19:45-20:45 ホット 美ボディ ピラティス 高坂	20:25-21:10 ファンムーブ 菅原	20:30-20:55 LIVE 10 SHAPE!!	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	21:20-22:05 POWER CARDIO 野岸	21:05-21:15 LIVE 10 UP!!	21:30-22:15 ホット ピラティス 川口	21:30-22:15 LIVE 10 BURN!!	21:30-21:45 ストレッチポール®	21:05-22:05 ホット 美メイクヨガ 板倉	21:25-22:25 マーシャル ビート 松永	21:20-21:35 ストレッチポール®			
	21:50-22:05 筋膜リセット			22:00-22:15 ストレッチポール®					1週目 3/7 【FIGHT DO 野田】							
									2・4週目 3/14・28 【HIPHOP NUKKI】							

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	
	11:30-12:15 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	
11:50-12:35 MEGADANZ 山本	12:30-12:45 ストレッチポール®		12:30-12:40 LIVE 10 UP!!		
13:00-13:10 LIVE 10 URN!		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!!		13:55-14:05 LIVE 10 SHAPE!!		
14:30-15:20 エナジームーブ 週替わり		14:30-15:15 ホットパワーヨガ 週替わり	14:20-15:05 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	
	15:30-16:40 LIVE 10 UP!!		15:20-16:05 FIGHT DO 鶴山		
15:45-16:35 フィットネス パワーヨガ 久郷			16:15-16:25 LIVE 10 URN!		
16:50-17:35 UBOUND 居鶴		17:00-18:00 ホット 美メイクヨガ 週替わり			
	17:50-18:20 TOPRIDE				
18:30-19:15 RADICAL POWER 中道			白文字 変更箇所		
19:30-19:55 LIVE 10 URN!					
				GUNZE SPORTS	

★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

## 3月週替わりプログラム 3月休館日 15日(金)・31日(日) 祝日営業 21日(木)

1Fスタジオ						3Fホットスタジオ					
土曜日	2日	9日	16日	23日	30日	土曜日	2日	9日	16日	23日	30日
14:30-15:20 エナジームーブ	伏木	金森	菅原	ダンスエアロ 60 林	ダンスエアロ 45 前井	14:30-15:15 ホットパワーヨガ	松本	松田	山村	今井	今井
						17:00-18:00 ホット美メイクヨガ	荒井	大場	荒井	荒井	山村

日曜日	3日	10日	17日	24日	日曜日	3日	10日	17日	24日
10:30-11:15 ファンムーブ	伏木	板倉	二川	金森	11:50-12:35 ホットパワーヨガ	ピラティス 阿閉	山村	板倉	金森
14:20-15:05 Weekly ダンスmix	チアダンス 定員40名 安田	ダンス エアロ 前井	HIPHOP NUKKI	MEGA DANZ 笹野	15:00-16:00 ホットデトックスヨガ	松田	セルフケア ピラティス 阿閉	堀内	板倉



**2ヶ月毎に動きがアップデート！！**  
**3月は、新たなLIVE10にチャレンジしよう！**



### オーダーメイドインソール販売会開催☆

快適に歩ける自分の未来を想像することができますか？

偏平足 立ち仕事 腰痛  
股関節の痛み ひざ痛 O脚  
足裏の痛み 外反母趾 タコ・魚の目

運動のパフォーマンスアップ諦めていませんか？

マラソン ゴルフ テニス  
ウォーキング 登山 社交ダンス

このような悩みがございましたら一度ご相談ください



日程 2月27日(水)・3月1日(金)・2日(土)  
メーカーの方が、直接あなたの足を測定！！  
世界に1つのインソールを手に入れませんか？

リアルな情報ほぼ毎日更新中☆  
ブログやSNSを、ぜひCheckしてね♪  
いいね！やフォローもお待ちしてます！



#### -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をご覧下さい)

#### -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。