

# Hot Program Schedule 特別プログラム

7月1日~14日

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	
10:30~11:15 HOT 美MAKE YOGA 曾根	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 中神	10:30~11:15 HOT 美MAKE YOGA 海野	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 曾根	10:30~11:15 HOT POWER YOGA 井上	11:00~11:45 SATURDAY SPECIAL 酒井	11:00~11:45 HOT 美MAKE YOGA KEI	
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 曾根	12:00~12:45 HOT 美MAKE YOGA 井上	12:30~13:15 HOT POWER YOGA 西岡	12:00~12:45 HOT POWER YOGA 曾根	12:00~12:45 HOT 美MAKE YOGA 北本	12:30~13:15 HOT 美 MAKE YOGA KEI	12:15~13:00 HOT DETOX YOGA KEI	
14:00~14:45 HOT POWER YOGA 酒井	14:00~14:45 HOT POWER YOGA 芳里	14:00~14:45 HOT DETOX YOGA 津江	15:00~15:45 HOT 美MAKE YOGA 下田	14:00~14:45 BALANCE WORK 岡本	15:30~16:15 HOT DETOX YOGA 奥田	16:00~16:45 HOT POWER YOGA 酒井	
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>新型コロナウイルス感染症予防対策</b>について</p> <p style="text-align: center;">下記のようにさせていただきますので、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。</p> <p>①全てのプログラムを<b>45分間</b>と致します。</p> <p>②スタジオ定員数を、<b>15名</b>とさせていただきます。</p> <p>③プログラム受講時は、<b>マスクもしくはフェイスシールド</b>のご着用をお願い致します。</p> <p>④指定のマットは所定の位置から動かさないようお願いいたします。</p> <p>⑤プログラム終了後、出入口のドアを開放し換気、スタジオ内の消毒を行います。</p> <p>⑥スタジオ前にございます<b>ウォータークーラーはご利用頂けません</b>ので、必ずドリンク類をお持ち頂きますようお願い致します。</p> </div>						17:00~17:45 HOT POWER YOGA 奥田	17:30~18:15 HOT DETOX YOGA 酒井
						<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>SATURDAY SPECIAL</b></p> <p style="text-align: center;">土曜日の<b>11:00~11:45</b>は <b>月替りPROGRAM</b></p>  <p style="text-align: center;">7月は…祝日プログラムで好評!!</p> <p style="text-align: center;"><b>骨盤調整YOGA</b></p> <p style="text-align: center;">骨盤周辺を気持ちよく動かし、 姿勢改善や冷えやむくみを解消するクラス★☆</p> </div>	
19:00~19:45 HOT POWER YOGA 井上	18:00~18:45 HOT POWER YOGA 曾根	18:00~18:45 HOT DETOX YOGA KEI	17:20~18:05 HOT 美MAKE YOGA 北本	18:00~18:45 HOT 美MAKE YOGA KEI			
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中神	19:30~20:15 HOT 美MAKE YOGA 曾根	19:30~20:15 HOT POWER YOGA 酒井	19:00~19:45 HOT POWER YOGA 酒井	19:30~20:15 HOT POWER YOGA 曾根			
		20:50~21:35 HOT 美MAKE YOGA 酒井	20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 酒井	20:45~21:30 HOT DETOX YOGA 曾根			

## 【DY】 HOT DETOX YOGA

座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心にゆっくり行うクラス  
ホッとした環境に慣れ、カラダのめぐり改善やデトックスを目指します☆

## 【BY】 HOT 美MAKE YOGA

座り姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしてカラダのバランスを整えるクラス  
女性らしいしなやかで快調なボディを手に入れたい方におススメ☆

## 【BW】 BALANCE WORK

筋肉や関節を緩めたり締めたり多方面にカラダを動かしてほぐしていくクラス  
ホットヨガが初めての方におススメ☆

## 【PY】 HOT POWER YOGA

パワーヨガの立位のポーズを含んだ全身の筋肉を使うクラス  
全身の筋バランスと引き締めを目指します☆

7月30日(木)は  
**MOON~月礼拝~**  
骨盤調整されたい方オススメ♪

**GUNZE**  
SPORTS

## 来館時のお願い

- ① **マスクもしくはフェイスシールドの着用**をお願い致します。
- ② 入場時、**検温を実施**しております。  
※検温結果によってご利用をお断りさせていただきます。
- ③ フロント前の**消毒液にて必ず手指を消毒**してください。
- ④ チェックインはバーコードをかざして  
**セルフチェックイン**をお願い致します。