

A STUDIO Program Schedule 特別プログラム 9月1日~29日

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25~11:10 Energy Move 中神	11:00~11:30 FIGHT DO 安良田	10:30~11:15 ZUMBA 片岡	10:30~11:15 Easy Street Dance 河原林	10:45~11:15 TOP RIDE Jin	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 OXIGENO 岡本
11:30~12:05 35min.昇 中神	12:00~12:40 FITNESS POWER YOGA BASIC 中神	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:45~12:15 OXIGENO 稲葉	11:45~12:15 FIGHT DO 岡本	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:05~12:35 X55 岡本
12:30~13:15 骨盤矯正YOGA 酒井	13:00~13:45 ZUMBA 高田	12:40~13:10 UBOUND JIN	13:00~13:45 ZUMBA 下田	13:00~13:30 X55 吉見	13:45~14:30 nani Aloha (ナニホロ) 堀田	13:00~13:30 FIGHT DO 岡本
13:45~14:15 X55 稲葉	14:15~15:00 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ホルドブラ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:20 MEGA DANZ 吉見	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田	14:00~14:30 UBOUND 吉田
		14:35~15:10 35min.動 村松		15:00~15:45 Fun Move 堀田		15:00~15:30 TOP RIDE 吉田
				16:05~16:40 35min.昇 堀田		
		19:30~19:45 UBOUND ELEMENT 吉田				
19:30~20:00 FIGHT DO 兵頭	19:30~19:45 X55 ELEMENT 稲葉	19:45~20:15 UBOUND 吉田	20:00~20:30 RADICAL POWER 安良田			
20:20~20:50 UBOUND 兵頭	19:45~20:15 X55 稲葉	21:00~21:45 Easy Street Dance 内藤	20:50~21:20 UBOUND 安良田	20:00~20:30 FIGHT DO 安良田		

~新型コロナウイルス感染症予防対策について~

- ① マスクもしくは飛沫防止シールドの着用及び使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。
- ② 入退場時、手指消毒をお願いいたします。
- ③ お客様同士、**十分な距離**をお取りください。
- ④ 各プログラム終了後、出入口のドアノブ等の消毒、ドアを開放し換気致します。
- ⑤ 全プログラムを上限45分間と致します。
- ⑥ スタジオの定員数を25名とさせて頂き、整理券をプログラム開始20分前より**ジムカウンター前より配布**いたします。
(※整理は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)

【営業時間】
平日: 10:00~23:00
土日祝: 10:00~20:00
9月19日①~22日②は特別プログラムとなります。
※プログラムは改めてお知らせいたします。

Shape Up

Dance

Body Make

Recovery

HOT STUDIO Program Schedule 9月1日~29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	17:00~17:45 HOT POWER YOGA LISA	16:00~16:45 HOT POWER YOGA 酒井
						17:30~18:15 HOT DETOX YOGA 酒井

新型コロナウイルス感染症予防対策について
下記のようにさせて頂きますので、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- ① 全てのプログラムを**45分間**と致します。
- ② スタジオ定員数を、**15名**とさせて頂きます。
- ③ プログラム受講時は、**マスクもしくは飛沫防止シールド**のご着用をお願い致します。
- 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。
- 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。
- ⑥ スタジオ前にございます**ウォータークーラー**は**ご利用頂けません**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。

SATURDAY SPECIAL

土曜日の**11:00~11:45**は
SPECIAL PROGRAM

骨盤調整YOGA

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★☆

【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
ホットの環境に慣れ、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か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☆

【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☆

【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か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☆

9月24日(木)は
MOON~月礼拝~
骨盤調整されたい方オススメ♪



来館時のお願い

- ① マスクもしくは飛沫防止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頂きます。
- 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。