

February

# A STUDIO Program Schedule

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 骨盤調整YOGA 酒井
11:30~12:05 35min.昇 中神	11:55~12:35 FITNESS POWER YOGA BASIC 中神	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:05 RADICAL POWER ELEMENT 安良田	11:45~12:30 FIGHT DO Toshi	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:05~12:50 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	12:05~12:35 RADICAL POWER 安良田	13:00~13:30 X55 吉見	13:45~14:30 nani Aloha (ナニアホ) 堀田	13:10~13:55 FIGHT DO 岡本
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ボルドブラ 村松	13:00~13:45 ZUMBA 下田	13:50~14:35 MEGA DANZ 吉見	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田	14:30~15:15 OXIGENO 岡本
		14:35~15:10 35min.動 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	15:00~15:45 Fun Move 堀田		15:45~16:15 TOP RIDE 吉田 ☆
				16:05~16:40 35min.昇 堀田	16:30~17:15 RADICAL POWER Toshi ☆	
					17:35~18:20 FIGHT DO Toshi	

## 新型コロナウイルス感染症予防対策について

- ①マスク着用をお願い致します。(マウスピースルトではご参加して頂けません)
- ②使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。
- ③お客様同士、十分の距離をお取りください。足元マークをご確認ください。
- 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(Active Program)、30名(Recovery Program)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。(※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)

19:30~20:15 FIGHT DO 兵頭 ☆	19:30~20:00 X55 岡本 ☆	19:45~20:30 POWER CARDIO Toshi ☆	19:45~20:15 RADICAL POWER Toshi ☆	20:00~20:30 UBOUND 安良田 ☆		
20:35~21:05 UBOUND 兵頭 ☆	20:30~21:15 UBOUND 末崎 ☆	21:00~21:45 Easy Street Dance 内藤 ☆	20:35~21:20 FIGHT DO Toshi ☆	20:50~21:20 FIGHT DO 安良田 ☆		



# HOT STUDIO Program Schedule

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 骨盤調整YOGA 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 LISA	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	15:45~16:30 HOT DETOX YOGA 西岡	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分間とし、スタジオ定員数を、15名とさせて頂きます。
- ②プログラム受講時は、マスクのご着用をお願い致します。(マウスピースルトではご参加して頂けません)
- ③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。
- ④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。

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 ☆

2月25日(木)は  
MOON～月礼拝～  
骨盤調整された方オススメ♪

- ①マスク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。
- ⑤ヨガ会員様は、必ず、WEB予約システムにてご予約をお願い致します。  
また、キャンセルされる際は、ご予約の取消をお願い致します。

## [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なうクラスホットの環境に慣れ、カラダのめぐら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適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☆

**GUNZE**  
**SPORTS**