

# 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 (ニハハロア) 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 ホルドブラ 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	
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 ★		

**新型コロナウイルス感染予防対策について**

- ① **マスク着用**をお願い致します。(マウスシールド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。)

**Shape Up**

**Body Make**

**Dance**

**Recovery**

# 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。(マウスシールド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。

**来館時のお願い**

- 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。  
※検温結果により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。

2月25日(木)は  
**MOON~月礼拝~**  
骨盤調整された方オススメ

- [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☆
- [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が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☆

