

# May A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:25~12:10 Easy Street Dance Asuka ★	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		
12:30~13:15 骨盤調整YOGA Kyoko	11:55~12:40 HATA YOGA 北本 ★	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:05 RADICAL POWER ELEMENT 安良田	11:45~12:30 MEGADANZ 吉見 ★		
13:35~14:20 UBOUND Jin ★	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 ★	土日休館	
14:40~15:10 TOP RIDE Jin ★	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ホルドフラ 村松	12:55~13:40 FIGHT DO 瀬原 ★	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田		
	15:05~16:05 Street Dance School 内藤	14:35~15:10 35min.動 村松		15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田		

有料

## 新型コロナウイルス感染予防対策について

- ①マスク着用の上、会話もお控え願います。(マウスシールドではご追加して頂けません)
- 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。)

## 営業時間及び休館日のお知らせ

【休館日】  
10日・20日・月末日

【営業時間】  
平日:10:00~19:00  
土日:休業

※緊急事態宣言下の為  
変更となる場合がございます。

18時以降のプログラム休講

# 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 北本 ★	10:30~11:15 HOT 美MAKE YOGA 海野	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 曾根	11:00~11:45 HOT POWER YOGA 北本 ★		
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 曾根	12:00~12:45 HOT 美MAKE YOGA 井上	12:30~13:15 HOT DETOX YOGA 津江 ★	12:45~13:30 HOT POWER YOGA 北本 ★	12:15~13:00 HOT 美MAKE YOGA 北本 ★	土日休館	
14:00~14:45 HOT POWER YOGA Kyoko	14:00~14:45 HOT POWER YOGA 芳里	14:00~14:45 HOT 美MAKE YOGA 津江 ★				

新型コロナウイルス感染予防対策について  
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。

- ①全てのプログラムを**45分間**とし、スタジオ定員数を、**20名**とさせていただきます。
- ②プログラム受講時は、**マスクのご着用**の上、川面お控え願います。(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。

18時以降のプログラム休講

## 【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☆

## 【PS】 HOT PILATES STRETCH

ピラティスとヨガを融合した体幹部強化と調整のクラス。引き締めと緩める動きでメリハリボディを手に入れたい方におススメ☆

## 【HY】 プチ HIIT YOGA

ヨガのポーズを取りながら動き続け、しっかりと汗のかけるクラス。カラダをしっかりと引き締めたい方におススメ☆



Shape Up



Dance



Body Make



Recovery

GUNZE  
SPORTS