

June A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25~11:10 Energy Move 津江 ★	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	11:00~11:30 TOP RIDE 吉田
11:30~12:05 35min.昇 津江 ★	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 MEGADANZ 吉見	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:05~12:50 UBOUND 吉田
12:30~13:15 骨盤調整YOGA Kyoko	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 (ひめひめ) 堀田	13:30~14:15 RADICAL POWER 瀬際
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 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田	14:35~15:20 FIGHT DO 瀬際
	15:05~16:05 Street Dance School 内藤	14:35~15:10 35min.動 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	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**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、**十分な距離**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。)

※6月プログラムからコロナウイルス感染対策の為
用紙での配布は終了させていただきます。

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:10:00~22:00
土日祝:10:00~18:00

館内のQRコードから
6月スケジュールを
ご確認ください

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	11:00~11:45 骨盤調整YOGA Kyoko	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 DETOX YOGA 津江	15:00~15:45 HOT 美MAKE YOGA 下田	12:15~13:00 HOT 美MAKE YOGA 北本	12:20~13:05 HOT 美 MAKE YOGA KEI	12:05~12:50 HOT DETOX YOGA KEI
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			15:30~16:15 HOT POWER YOGA Arisa	14:45~15:30 HIIT YOGA Kyoko
					16:35~17:20 PILATES STRETCH Arisa	16:00~16:45 月礼拝 Kyoko

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**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。

あの大人気プログラムが登場!!

月礼拝

骨盤まわりをほぐしながら
身体のリズムを正常化に戻します
心身のバランスを整えたい方、ぜひご参加ください。



【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☆

