

August A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25~11:10 Energy Move 津江	10:30~11:15 MEGADANZ 井上	10:30~11:15 ZUMBA 片岡	10:30~11:15 Easy Street Dance 河津林	10:45~11:15 TOP RIDE 原	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 RADICAL POWER 津江
11:30~12:05 35min. 昇 津江	11:50~12:30 FITNESS POWER YOGA BASIC 中津	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:05 RADICAL POWER ELEMENT 安島田	11:45~12:15 UBOUND JIN	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aerobics 原	12:00~12:55 FIGHT DO 津江
12:30~13:15 昇陽調整YOGA Kyoko	13:00~13:45 ZUMBA 高田	12:40~13:10 UBOUND JIN	12:05~12:35 RADICAL POWER 安島田	12:40~13:25 FIGHT DO 津江	13:45~14:30 nani Aloha (yummy) 高田	13:20~13:50 TOP RIDE 津江
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ボルトプラ 村松	13:00~13:45 ZUMBA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 高田	14:15~15:00 UBOUND 高田
15:05~16:05 Street Dance School 内藤		14:35~15:10 35min. 昇 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 高田		

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します。
(マウス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 おプログラム終了後、出入口のドアノブの消毒、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。
(※整理券は25分前となります。開閉をあげてお並びください。)

※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した。

19:30~20:15 FIGHT DO 兵頭	19:30~20:00 TOP RIDE 津江	19:00~19:45 昇陽調整YOGA Kyoko	19:00~19:30 UBOUND 高田	20:00~20:30 UBOUND 安島田
20:25~21:05 UBOUND 兵頭	20:25~21:10 RADICAL POWER 津江	20:10~20:40 UBOUND 津江	19:55~20:25 TOP RIDE 高田	20:50~21:20 FIGHT DO 安島田

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

8月お盆特別休館

8/13(金)
8/14(土)
8/15(日)

HOT STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT MAKE YOGA 間根	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 北本	10:30~11:15 HOT MAKE YOGA 海野	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 間根	11:00~11:45 HOT POWER YOGA 北本	11:00~11:45 昇陽調整YOGA Kyoko	11:00~11:45 HOT MAKE YOGA KEI
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 間根	12:00~12:45 HOT MAKE YOGA 井上	12:30~13:15 HOT DETOX YOGA 津江	15:00~15:45 HOT MAKE YOGA 下田	12:15~13:00 HOT MAKE YOGA 北本	12:15~13:00 HOT 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 秀里	14:00~14:45 HOT 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予防対策について
下記のようにさせて頂き、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**をお願いします。(マウスールドではご参加して頂けません)
- ③ 指定のワ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。

8月お盆特別休館

8/13(金)
8/14(土)
8/15(日)

【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ラクラスポットの環境に慣れ、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ながら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オススメです☆

【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を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オススメです☆

【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オススメです☆

