

September A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25~11:10 Energy Move 津江	10:30~11:15 MEGADANZ 井上裕	10:30~11:15 ZUMBA 片岡	10:30~11:15 Easy Street Dance 原田林	10:45~11:15 TOP RIDE JIN	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 RADICAL POWER 藤藤
11:30~12:05 35min.月 津江	11:50~12:30 FITNESS POWER YOGA BASIC 中神	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:05 RADICAL POWER ELEMENT 安良田	11:45~12:15 UBOUND JIN	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:10~12:55 FIGHT DO 藤藤
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	12:40~13:25 FIGHT DO 藤藤	13:45~14:30 Rumi Alpha (Dance/20) 藤田	13:20~13:50 TOP RIDE 藤藤
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ストリートダンス 村松	13:00~13:45 ZUMBA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 藤田	14:15~15:00 UBOUND 高田
15:05~16:05 Street Dance School 内藤	15:05~16:05 35min.動 村松	14:35~15:10 35min.動 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 藤田		

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。
(マウスールドではご追加して頂けません)
- ② 使用器具の消毒を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。
(※整理券は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)

※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頂きました。

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

9月祝日営業日

9月23日(金) 敬告の日

営業時間
10:00~18:00

※9月20日(月)
敬老の日は20日のため
休館日となります。

Shape Up

Body Make

Dance

Recovery

HOT STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.	
10:30~11:15 HOT REMAKE YOGA 留根	10:30~11:15 月礼拝 北本★	10:30~11:15 HOT REMAKE YOGA 海野	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 留根	11:00~11:45 HOT POWER YOGA 北本	11:00~11:45 骨盤調整YOGA Kyoko	11:00~11:45 HOT REMAKE YOGA KEI	
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 留根	12:00~12:45 HOT REMAKE YOGA 井上	12:30~13:15 やさしい HOT POWER YOGA 津江★	15:00~15:45 HOT REMAKE YOGA 下田	12:15~13:00 HOT REMAKE YOGA 北本	12:15~13:00 HOT REMAKE 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 REMAKE YOGA 津江		15:30~16:15 HOT POWER YOGA Arisa	14:45~15:30 HIIT YOGA Kyoko		
<p>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まして、ご理解ご協力をお願い申し上げます。</p> <p>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致します。(マウスールドではご追加して頂けません) ③ 指定のマーク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。</p>						16:35~17:20 PILATES STRETCH Arisa	16:00~16:45 HOT POWER YOGA Kyoko
19:00~19:45 HOT POWER YOGA 井上	18:15~19:00 HOT POWER YOGA 留根	18:30~19:15 HOT DETOX YOGA KEI	19:00~19:45 HOT POWER YOGA Kyoko	18:30~19:15 HOT REMAKE YOGA KEI			
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中神	19:30~20:15 HOT REMAKE YOGA 留根	20:35~21:20 HOT POWER YOGA Kyoko	20:30~21:15 HOT DETOX YOGA Kyoko	19:50~20:35 HOT POWER YOGA 留根			

パワーヨガの初心者向けクラス
やさしいパワーヨガ

パワーヨガの基礎を固めよう♪
是非ご参加下さい!
水曜日12:30-13:15

DY	HOT DETOX YOGA	寝る、座る姿勢のポーズを中心にゆっくり行います。ホットクラスの環境に慣れ、カラダのめぐり改善やデトックスを目指すクラスです☆
BY	HOT REMAKE YOGA	座り姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしてカラダのバランスを整えるクラスです。しなやかに代謝なボディを手に入れた方におススメ☆
PY	HOT POWER YOGA	パワーヨガの立位のポーズをきんだ全身の筋肉を使うクラスです。全身の筋バランスを高め、むきめ効果も抜群です☆
EPY	やさしいHOT POWER YOGA	パワーヨガのポーズに入るまでに使用している筋肉の動きに注目し、ゆっくりと鍛え、整えていくクラスです。パワーヨガ初心者におススメ☆
KK	骨盤調整YOGA	寝る座るを中心に骨盤周囲の筋肉をほくし整えて元の位置へと調整していくクラスです☆
PS	PILATES STRETCH	ヨガとピラティスの動きを融合し体幹部強化と調整を行うクラスです。引き締める、緩める動きでメリハリボディを手に入れます☆
HY	7キHIT 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けるクラスです。カラダをしっかりと引き締めたい方におススメ☆
TR	月礼拝	左右に大きくゆったりとカラダを動かしながらカラダのバランスを整えるクラスです。初心者におススメです☆