

October 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 河原林	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 潮藤
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 潮藤	13:45~14:30 Rumi Alpha (Dance/20) 堀田	13:20~13:50 TOP RIDE 吉田★
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ボムドブツ 杉原	13:00~13:45 ZUMBA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田	14:15~15:00 UBOUND 高田
有料	15:05~16:05 Street Dance School 内藤	14:35~15:10 35min.動 杉原	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田		

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、十分の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30名(Active Program)、35名(Recovery Program)とさせて頂き、

※ 新型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。

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

定員拡大のお知らせ

Active Program
25名→30名

Recovery Program
30名→35名

19:30~20:15 FIGHT DO 兵頭	19:30~20:00 TOP RIDE 潮藤	19:00~19:45 骨盤調整YOGA Kyoko	19:00~19:35 35min.動 中西★	20:00~20:30 UBOUND 安良田
20:35~21:05 UBOUND 兵頭	20:25~21:10 RADICAL POWER 潮藤	20:10~20:40 UBOUND 潮藤	20:00~20:30 FIGHT DO 中西★	20:50~21:20 FIGHT DO 安良田

Shape Up

Body Make

Dance

Recovery

HOT STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT MAKE YOGA 留根	10:30~11:15 月礼拝 北本	10:30~11:15 HOT MAKE 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 MAKE YOGA KEI
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 留根	12:00~12:45 HOT MAKE YOGA 北本★	12:30~13:15 やさしい HOT POWER 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 芳里	14:00~14:45 HOT MAKE YOGA 津江		15:30~16:15 HOT POWER YOGA Arisa	14:45~15:30 HIIT YOGA Kyoko	14:45~15:30 HOT POWER 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、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、</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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>						<p>16:35~17:20 PILATES STRETCH Arisa</p> <p>16:00~16:45 HOT POWER YOGA Kyoko★</p>
19:00~19:45 HOT POWER YOGA 井上	18:30~19:15 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 MAKE YOGA KEI		
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中神	19:30~20:15 HOT MAKE YOGA 留根	20:35~21:20 HOT DETOX YOGA Kyoko★	20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 月礼拝 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 MAKE YOGA	座り姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしかラダのバランスを整えるクラスです。しなやかに代謝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られるクラスです。カラダをしっかり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☆