

12DEC. 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.動 津江	11:50~12:30 FITNESS POWER YOGA BASIC 中村	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:35 RADICAL POWER 藤藤	11:45~12:15 UBOUND JIN	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 藤藤	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	13:00~13:45 ZUMBA 下田	12:40~13:25 FIGHT DO 藤藤	13:45~14:30 Rumi Aloha (Coke)Z 藤田	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 ボルトクラブ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 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
有料	15:05~16:05 Street Dance School 内藤	14:35~15:10 35min.動 村松		15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 藤田		

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。
(マフラスクール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 各プログラムを上限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)とさせて頂きます。

12月タイムテーブルからWEB先行予約が開始します。
詳しくは館内掲示板、HPを確認くださいませ。

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

12月WEB予約クラス

↑WEB先行予約クラスを上図の背景色にております。

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 留根	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	14:00~14:45 HOT MAKE YOGA 留根	15:30~16:15 HOT POWER YOGA Arisa	14:45~15:30 HIIT YOGA Kyoko	14:45~15:30 HOT MAKE 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いておりますので、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。(マフラスクールではご追加して頂けません) 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。</p>						<p>16:35~17:20 PILATES STRETCH Arisa</p> <p>16:00~16:45 HOT MAKE YOGA Kyoko</p>
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 MAKE YOGA KEI		
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中村	19:30~20:15 HOT MAKE YOGA 留根	20:35~21:20 HOT DETOX 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、カラダのめくり改善やテラクスを目指すクラスです☆
BY	HOT MAKE YOGA	座り姿勢で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です。しなやかに快適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です。全身の筋バランスを高め、むき出しの筋肉を目覚めさせます☆
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ぐ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しょう☆
HY	7キヒIT 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て心と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☆

Shape Up

Body Make

Dance

Recovery