

1Jan. 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 阿部原	10:45~11:15 TOP RIDE 津江	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 RADICAL POWER 原
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	11:55~12:35 Fun Move 中西	11:45~12:15 UBOUND JIN	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:10~12:55 FIGHT DO 潮根
12:30~13:15 OXIGENO YURIKO	13:00~13:45 ZUMBA 高田	12:40~13:10 XSS JIN	13:00~13:45 ZUMBA 下田	12:40~13:25 FIGHT DO 潮根	13:45~14:30 Rumi Alpha (Dance Fit) 潮田	13:20~13:50 TOP RIDE 潮根
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ボムドブラ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 潮田	14:15~15:00 UBOUND 高田
15:00~15:45 骨盤調整YOGA Kyoko	15:05~16:05 Street Dance School 有明	14:35~15:10 35min.動 村松	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 潮田	15:00~15:45 XSS 原	16:00~16:45 XSS 原	15:25~16:10 XSS 吉田

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。
WEB先行予約クラスはクラス開始2週間前からWEB上で予約が可能です。
詳しくは館内掲示板、HPを確認くださいませ。

19:30~20:15 FIGHT DO 兵衛	19:30~20:15 XSS 吉田	19:00~19:45 骨盤調整YOGA Kyoko	19:15~19:50 35min.動 中西	19:30~20:00 OXIGENO 高川
20:35~21:05 UBOUND 兵衛	20:45~21:15 TOP RIDE 吉田	20:10~20:55 RADICAL POWER 原	20:15~21:00 FIGHT DO 中西	20:30~21:15 UBOUND 原

営業時間及び休館日のお知らせ

【年始特別休館日】
1日・2日・3日
【休館日】
10日・20日・月末

【営業時間】
平日:10:00~22:00
土日祝:10:00~18:00

X55 OXIGENO

レギュラークラス復活!
是非ご参加ください!

X55
火曜日19:30~20:15
水曜日12:40~13:10
土曜日16:00~16:45
日曜日15:25~16:10
OXIGENO
月曜日12:30~13:15
金曜日19:30~20:00

HOT STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT MAKE YOGA 宮根	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 宮根	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 宮根	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
13:30~14:15 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 MAKE YOGA Arisa	15:30~16:15 HOT POWER YOGA 北本	16:35~17:20 PILATES STRETCH Arisa	16:00~16:45 HOT MAKE YOGA 北本
<p>新型コロナウイルス感染予防対策について 下記のとおり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、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>						
19:00~19:45 HOT POWER YOGA 井上	18:15~19:00 HOT POWER YOGA 宮根	18:30~19:15 HOT DETOX YOGA KEI	19:00~19:45 HOT POWER YOGA Kyoko	18:30~19:15 HOT MAKE YOGA KEI	<p>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</p> 	
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中神	19:30~20:15 HOT MAKE YOGA 宮根	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 宮根		

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、むきめ効果も抜群です☆
EPV	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	7千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☆



Shape Up



Dance



Body Make



Recovery