

# 2Feb. 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 河原林	10:45~11:15 TOP RIDE JIN	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 RADICAL POWER 清藤
11:30~12:05 35min.昇 津江	11:50~12:30 FITNESS POWER YOGA BASIC 中村	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 清藤
12:30~13:15 OXIGENO YURIKO	13:00~13:45 ZUMBA 高田	12:40~13:10 X55 JIN	13:00~13:45 ZUMBA 下田	12:40~13:25 FIGHT DO 清藤	13:45~14:30 nani Aloha (Dietary) 下田	13:20~13:50 TOP RIDE 清藤
13:45~14:30 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 パルトラ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 中村	14:15~15:00 UBOUND 吉田
15:00~15:45 骨盤調整YOGA Kyoko	15:05~16:05 Street Dance School 有林 内藤	14:35~15:10 35min.昇 村松		15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田	16:00~16:45 X55 栗	15:25~16:10 X55 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全プログラムを上層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)とさせていただきます。

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。  
詳しくは店内掲示板、HPを確認ください。

### 営業時間及び休館日のお知らせ

【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

### 2月祝日営業

2/11日(金)建国記念の日  
2/23日(水)天皇誕生日

営業時間:10:00~18:00

タイムテーブルは別途館内HPに掲載いたします。

Shape Up

Dance

Body Make

Recovery

# HOT STUDIO Program Schedule



Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT MAKE YOGA 眞根	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 眞根	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 POWER YOGA 眞根 ☆	12:00~12:45 HOT MAKE YOGA 北本	12:30~13:15 BALANCE WORK スタッフ ☆	13:30~14:15 HOT POWER YOGA Kyoko ☆	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 芳里	14:00~14:45 HOT MAKE YOGA 津江	15:00~15:45 HOT MAKE YOGA 下田	14:00~14:45 BALANCE WORK 栗 ☆	15:30~16:15 HOT POWER YOGA Arisa	14:45~15:30 HOT POWER YOGA 北本	

### 新型コロナウイルス感染予防対策

下記のようにさせていただきますので、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名とさせていただきます。
- 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。(マウスシールドではご参加して頂けません)
- ③指定のライ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。

### パラスワーク復活!

水曜日 12:30-13:15  
金曜日 14:00-14:45  
土曜日 16:35-17:20

19:00~19:45 HOT YOGA 井上	18:15~19:00 HOT POWER YOGA 眞根	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 眞根	20:35~21:20 Kyoko	20:30~21:15 HOT DETOX YOGA Kyoko	19:50~20:35 HOT POWER YOGA 眞根

## Gym Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~11:15 Stretch Pole	11:00~11:15 Release Body	11:00~11:15 Stretch Pole	11:00~11:15 Stretch Pole			10:30~10:45 Release Body
12:15~12:30 Body Design HIP	12:30~12:45 TRX	12:30~12:45 TRX	12:30~12:45 TRX			13:20~13:35 Body Design core ☆
13:45~14:00 Body Design core	13:30~13:45 Body Design core	13:30~13:45 Body Design core	13:15~13:30 Body Design Hip	14:00~14:15 TRX		13:40~13:55 Body Design Hip ☆
			14:00~14:20 VIPR			16:30~16:45 Release Body

### 新型コロナウイルス感染予防対策

下記のようにさせていただきますので、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- ①ジムフロア定員数を10名とさせていただきます。整理券をプログラム開始20分前のジムプログラムボードより配布致します。
- ②祝日営業時は実施致しません。

- カラダを鍛える
- 動きを鍛える
- カラダを整える

19:00~19:15 Body Design Hip	19:00~19:15 Body Design Core	19:30~19:45 Body Design Hip	19:45~20:00 Body Design Core ☆	19:00~19:15 TRX
21:10~21:25 Release Body		21:00~21:15 Release Body	20:50~21:10 VIPR	20:30~20:50 VIPR ☆