

3Mar. 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: 30~11: 00 OXIGENO YURIKO ★	11: 00~11: 45 BEGINNER YOGA 原	11: 00~11: 45 RADICAL POWER 湖原
11: 30~12: 05 35min.両 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: 30~12: 00 TOP RIDE JIN ★	12: 05~12: 50 Original Move+Dance Aero+ 原	12: 10~12: 55 FIGHT DO 湖原
12: 30~13: 00 UBOUND JIN ★	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 湖原	13: 45~14: 30 nani Aloha (+mix)	13: 20~13: 50 TOP RIDE 吉田 ★
13: 25~14: 10 Easy Street Dance Asuka ★	14: 05~14: 50 Easy Street Dance 内藤	13: 30~14: 15 ボルテラ 村松	14: 05~14: 50 HATA YOGA 高田	14: 50~15: 35 FUNCTIONAL STEP 堀田	14: 15~15: 00 UBOUND 吉田	
14: 30~15: 15 骨盤調整YOGA Kyoko ★	15: 05~16: 05 Street Dance School 有村 内藤	14: 35~15: 10 35min.両 村松		15: 00~15: 45 FUNCTIONAL MOVE 堀田	16: 00~16: 45 UBOUND 吉田	15: 25~16: 10 XSS 吉田

新型コロナウイルス感染症予防対策について

- マスク着用をお願い致します。
(マスクホールドではご連絡して頂けません)
- 使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。
- お客様同士、十分の距離をお取りください。足元マークをご確認ください。
- 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。
- 全プログラム終了後、上記45分間を致します。
- 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 兵頭	19: 30~20: 15 XSS ★	19: 00~19: 45 骨盤調整YOGA Kyoko	19: 15~19: 50 35min.両 中西	19: 30~20: 00 UBOUND 湖原
20: 35~21: 05 UBOUND 兵頭	20: 45~21: 15 OXIGEN 富川 ★	20: 10~20: 55 RADICAL POWER 中西	20: 15~21: 00 FIGHT DO 中西	20: 30~21: 00 TOP RIDE 湖原



Dance



HOT STUDIO Program Schedule

GUNZE
SPORTS

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10: 30~11: 15 HOT 美MAKE YOGA Kyoko ★	10: 30~11: 15 月礼拝 北本	10: 30~11: 15 HOT 美MAKE YOGA 海野	10: 30~11: 15 HOT DETOX YOGA 曾根	11: 15~12: 00 BALANCE WORK YURIKO ★	11: 00~11: 45 骨盤調整YOGA Kyoko	11: 00~11: 45 HOT 美MAKE YOGA KEI
11: 45~12: 30 HOT POWER YOGA 曾根	12: 00~12: 45 HOT 美MAKE YOGA 北本	12: 30~13: 15 BALANCE WORK 高橋 ★	13: 30~14: 15 HOT POWER YOGA Kyoko	12: 30~13: 15 HOT 美MAKE YOGA 北本 ★	12:15~13: 00 HOT DETOX YOGA KEI	12: 05~12: 50 HOT DETOX YOGA KEI
13: 30~14: 15 HOT DETOX YOGA 曾根 ★	14: 00~14: 45 HOT POWER YOGA 芳里	14: 00~14: 45 HOT 美MAKE YOGA 津江	15: 00~15: 45 HOT POWER YOGA 下田	14: 00~14: 45 HOT POWER YOGA 北本 ★	15: 30~16: 15 HOT POWER YOGA Arisa	14: 45~15: 30 HOT POWER YOGA 北本
					16: 40~17: 25 BALANCE WORK 中西 ★	16: 00~16: 45 HOT 美MAKE YOGA 北本

新型コロナウイルス感染症予防対策について

下記のにつきさて頂きますので、理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- 全てのプログラムが5分間とし、スタジオ定員数を、20名とさせて頂きます。
- プログラム実施時は、マスクのご着用をお願い致します。(マスクホールドではご参加して頂けません)。
- 指定のマスクは所定の位置で動かさないようお願いいたします。
- プログラム終了後、出入口のドアを開け換気、スタジオ内の消毒を行います。

バランスストレッチ活用!

水曜日 12:30~13:15
金曜日 11:15~12:00
土曜日 16:35~17:20
※青枠は男女スタッフが担当します。



Gym Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~11:15 Stretch Pole 井上	11:00~11:15 Release Body 曾根	11:00~11:15 Stretch Pole KEI	11:00~11:15 Stretch Pole Kyoko	11:00~11:15 HOT MAKE YOGA KEI		10:30~10:45 Release Body KEI
12:15~12:30 Body Design HIP 中神	12:30~12:45 TRX 曾根	12:30~12:45 TRX Kyoko	12:30~12:45 TRX TRX ★	13:15~13:30 Body Design Hip 吉田	13:30~13:45 TRX TRX ★	13:20~13:35 Body Design core 吉田
13:45~14:00 Body Design core 吉田	13:30~13:45 Body Design core 吉田	13:30~13:45 TRX 吉田	14:00~14:20 VPR 吉田	14:00~14:15 TRX 吉田		13:40~13:55 Body Design Hip 吉田 ★
						15:10~15:30 VIPR 吉田 ★
						16:15~16:30 Release Body 吉田

新型コロナウイルス感染症予防対策

下記のにつきさて頂きますので、理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- ジムヨガ定員数を10名とさせていただき、整理券をプログラム開始20分前よりジムプログラムボード前より配布致します。
- 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