

# 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	10:30~11:15 ZUMBA 片岡	10:30~11:15 Easy Street Dance 河津林	10:30~11:00 OXIGENO YURIKO	11:00~11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00~11:45 RADICAL POWER 瀬藤
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	11:30~12:00 TOP RIDE JIN	12:05~12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:00~12:55 FIGHT DO 瀬藤
12:30~13:00 UBOUND JIN	13:00~13:45 XSS 高田	12:40~13:10 XSS JIN	13:00~13:45 ZUMBA 下田	12:40~13:25 FIGHT DO 瀬藤	13:45~14:30 nani Aloha (Jrnyo) 堀田	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 ポルトララ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 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.昇 村松	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田	16:00~16:45 UBOUND 栗	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。  
(マウスガー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)とさせて頂きまします。

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 栗	19:30~20:15 骨盤調整YOGA Kyoko	19:15~19:50 35min.昇 中西	19:30~20:00 UBOUND 瀬藤
20:35~21:05 UBOUND 兵頭	20:45~21:15 XSS 濱川	20:10~20:55 RADICAL POWER 栗	20:15~21:00 FIGHT DO 中西	20:30~21:00 TOP RIDE 瀬藤



Shape Up



Dance



Body Make



Recovery

## 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

## 3月祝日営業

3/21日(月)春分の日

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。

# HOT STUDIO Program Schedule

GUNZE  
SPORTS

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT MAKE YOGA Kyoko	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 曾根	11:15~12:00 BALANCE YOGA YURIKO	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 曾根	12:00~12:45 HOT 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 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 DETOX YOGA 曾根	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 HOT POWER YOGA 北本	15:30~16:15 BALANCE YOGA Arisa	14:45~15:30 HOT POWER YOGA 北本

新型コロナウイルス感染症予防対策について  
下記のようにさせて頂きますので、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。(マウスガードではご参加して頂けません)
- ③ 指定のチャー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。

## バランスワーク復活!

水曜日 12:30-13:15  
会曜日 11:15-12:00  
土曜日 16:35-17:20  
※資格は別途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 12:15~12:30 Body Design HIP 13:45~14:00 Body Design core	11:00~11:15 Release Body 12:30~12:45 TRX 13:30~13:45 Body Design core	11:00~11:15 Stretch Pole 12:30~12:45 TRX 13:30~13:45 TRX	11:00~11:15 Stretch Pole 12:30~12:45 TRX 13:15~13:30 Body Design Hip 14:00~14:20 VIPR			10:30~10:45 Release Body 13:20~13:35 Body Design core 13:40~13:55 Body Design Hip 15:10~15:30 VIPR

## 新型コロナウイルス感染症予防対策

- ① ジムフロア定員数を10名とさせて頂いたため、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。
- ② 祝日営業時は実施致しません。

19:00~19:15 Body Design Hip 21:10~21:25 Release Body	19:00~19:15 Body Design Core 21:00~21:15 Release Body	19:45~20:00 TRX 20:50~21:10 VIPR	19:45~20:00 Body Design Core 20:50~21:10 VIPR	19:00~19:15 TRX 20:30~20:50 Body Design Core	カラダを鍛える 動きを鍛える カラダを整える
---	--	---	--	---	------------------------------