

# 4Apr. A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25~11:10 Elementary Elementary 津江	10:30~11:15 Elementary FIGHT DO 津江 ★	10:30~11:15 ZUMBA 片岡	10:30~11:15 Easy Street Dance 河津	10:30~11:00 OXIGENO YURIKO	11:00~11:45 Street Dance 45 内藤 ★	11:00~11:45 RADICAL POWER 津野
11:30~12:05 35min.昇 津江	11:45~12:30 FITNESS POWER YOGA 中神 ★	11:35~12:20 Energy Move 片岡	11:50~12:35 Elementary POWER CARDIO 栄 ★	11:30~12:00 TOP RIDE JIN	12:05~12:50 BEGINNER YOGA 高橋 ★	12:10~12:55 FIGHT DO 津野
12:30~13:00 UBOUND JIN	13:00~13:45 ZUMBA 高田	12:40~13:25 X55 津野	13:00~13:45 ZUMBA 下田	12:40~13:25 FIGHT DO 津野	13:45~14:30 nani Aloha (Dietary) 津野	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 村トドラ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 塩田	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.動 A 村松	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 塩田	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 塩田	15:25~16:10 X55 津野 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。  
(マスクシートが不足の場合は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、十分の距離をお取りください。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全プログラムを上記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先行予約クラスはから入開始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をご確認くださいませ。

### 営業時間及び休館日のお知らせ

【休館日】  
10日・20日・月末

【営業時間】  
平日:10:00~22:00  
土日祝:10:00~18:00

19:30~20:00 UBOUND 兵頭 ★	19:15~19:45 X55 津野 ★	19:00~19:45 骨盤調整YOGA Kyoko	19:30~20:00 BODY MAKE 津野 兵頭 ★	19:30~20:00 UBOUND 津野
20:30~21:05 FIGHT DO 兵頭 ★	20:05~20:35 UBOUND 栄 ★	20:15~21:00 RADICAL POWER CARDIO 津野 津野 ★	20:30~21:05 FIGHT DO 兵頭 ★	20:30~21:00 TOP RIDE 津野
	20:55~21:25 OXIGENO 宮川 ★	こちらのクラスはラディカルパワーと パワーカードิโอを一度毎に実施 します。 1.3.5週目ラディカルパワー 2.4週目パワーカードิโอ		

### 4月祝日営業日

4月29日(金)  
祝祭の日

【営業時間】10:00~18:00  
タイムテーブル別途HP・店内  
掲示いたします。  
GWスケジュールも別途館内  
HP掲示予定

	<b>Shape Up</b>		<b>Dance</b>
	<b>Body Make</b>		<b>Recovery</b>

# 4Apr. HOT STUDIO Program Schedule



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 津野	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 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 HOT YOGATES Arisa ★	15:00~15:45 HOT POWER YOGA 曾根 ★

### 新型コロナウイルス感染予防対策

下記のようにさせて頂いておりますので、ご理解ご協力の際、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。(マスクシートではご参加して頂けません)
- ③指定のワ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。

### 新クラス「ヨガピラティス」スタート!

ヨガとピラティスの良い部分だけを  
抽出し、カラダのコンディション  
改善を目指すクラスです!  
水曜日 18:30-19:15  
土曜日 15:30-16:15



19:00~19:45 BALANCE WORK 栄 ★	18:15~19:00 HOT POWER YOGA 曾根	18:30~19:15 HOT YOGATES KEI ★	19:00~19:45 HOT POWER YOGA Kyoko	18:30~19:15 HOT MAKE YOGA KEI
20:30~21:15 HOT DETOX YOGA 中神	19:30~20:15 HOT MAKE YOGA 曾根	20:30~21:15 月礼拝 Kyoko ★	20:30~21:15 HOT DETOX YOGA Kyoko	19:50~20:35 HOT POWER YOGA 曾根

## 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 TRX	13:15~13:30 Body Design Hip	13:30~13:45 TRX		13:40~13:55 Body Design Hip
			14:00~14:20 VIPR	14:00~14:15 TRX		15:10~15:30 VIPR
						16:15~16:30 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頂いておりますので、ご理解ご協力の際、お願い申し上げます。

- ①ジムフロア定員数を10名とさせて頂いたため、整理券をプログラム開始20分前、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	19:00~19:15 Body Design Core	19:30~19:45 TRX	19:45~20:00 Body Design Core	19:00~19:15 TRX	カラダを鍛える 動きを鍛える カラダを整える
21:10~21:25 Release Body			21:05~21:25 VIPR ★	20:30~20:50 Body Design Core	