

# 5May. A STUDIO Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10: 25~11: 10 Energy Move 津江	10: 30~11: 15 Element & FIGHT DO 湘南	10: 30~11: 15 ZUMBA 片岡	10: 30~11: 15 Easy Street Dance 河野林	10: 30~11: 00 OXIGENO YURIKO	11: 00~11: 45 Street Dance 45 内藤	11: 00~11: 45 RADICAL POWER 湘南
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 Elements POWER CARDIO 田中 実	11: 40~12: 10 TOP RIDE JIN ★	12: 05~12: 50 BEGINNER YOGA 高橋	12: 10~12: 55 FIGHT DO 湘南
12: 30~13: 00 OXIGENO 宮川 ★	13: 00~13: 45 ZUMBA 高田	12: 40~13: 10 UBOUND JIN	13: 00~13: 45 ZUMBA 下田	12: 40~13: 25 Elementz X55 JIN ★	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 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 村松	14: 35~15: 10 35min.動 村松		15: 00~15: 45 FUNCTIONAL MOVE 堀田		15: 25~16: 10 X55 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します。  
(マスクホールドなどご理解して頂きます)
- 使用器具の消毒に協力お願いいたします。
- 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。
- 各プログラム終了後、出入口のアソーブ等の消毒、ドアを開閉し換気致します。
- 全てプログラムを1回45分間ご致します。
- スマジオの定員数を35名(Active Program)、35名(Recovery Program)とさせて頂きます。

12月タイマーブルから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で確認くださいませ。

19: 30~20: 00 UBOUND 兵頭	19: 15~19: 45 X55 宋	19: 00~19: 45 骨盤調整YOGA Kyoko	19: 30~20: 00 BODY MAKE 兵頭	19: 30~20: 00 UBOUND 湘南
20: 20~21: 05 FIGHT DO 兵頭	20: 05~20: 35 UBOUND 宋	20: 15~21: 00 MAGICAL POWER CARDIO 堀田	20: 20~21: 05 FIGHT DO 兵頭	20: 30~21: 00 TOP RIDE 湘南

こちらのクラスはラティカルパワーとバーカーディオを週替りで実施します。  
1.3週目⇒ラティカルパワー  
2.4週目⇒バーカーディオ

## 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



Shape Up

## 5月祝日営業日

5月3日(水)連休記念日  
5月4日(木)みどりの日  
5月5日(木)子どもの日

営業時間 10:00~18:00

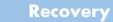
タイムテーブル別途HP・館内掲示表示いたします。



Body Make



Dance



# 5May. HOT STUDIO Program Schedule

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 曾根	10: 30~11: 15 HOT DETOX YOGA YURIKO	11: 15~12: 00 BALANCE WORK Kyoko	11: 00~11: 45 骨盤調整YOGA KEI	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	11: 45~12: 30 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 美MAKE YOGA 下田	14: 00~14: 45 HOT POWER YOGA 北本	13: 30~14: 15 BALANCE WORK 高橋 ★	15: 00~15: 45 HOT POWER YOGA 曾根
15: 30~16: 15 HOT YOGATES Arisa						16: 15~17: 00 HOT 美MAKE YOGA 曾根

## 新型コロナウイルス感染症予防対策について

下記のよきにさせて頂きますので、ご理解ご協力の程、お願い申しあげます。

- 全てのプログラムを45分間し、スタジオ定員数を20名とさせて頂きます。
- プログラム受講時は、マスクのご着用をお願いいたします。
- 指定のマット所定の位置から動かさないようお願いいたします。
- プログラム終了後、出入口のドアを開閉し換気、スタジオ内の消毒を行います。

## 新クラス「ヨガティースタート！」

ヨガヨガティースタートの一部だけを

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！

曜日 19:15~20:20

水曜日 18:30~19:15

土曜日 15:30~16:15



# Gym Program Schedule

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

## 新型コロナウイルス感染症予防対策

下記のよきにさせて頂きますので、ご理解ご協力の程、お願い申しあげます。

- ジムプロア定員数を10名とさせていただき、整理券をプログラム開始20分前よりシ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