

## 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 潮澤	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 潮澤
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 Element & POWER CARDIO 栄	11:40~12:10 TOP RIDE JIN	12:05~12:50 BEGINNER YOGA 高橋	12:10~12:55 FIGHT DO 潮澤
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 Element & X35 JIN	13:45~14:30 TOP RIDE 高橋	13:20~13:50 TOP RIDE 高田
13:25~14:10 Easy Street Dance Asuka	14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30~14:15 ポルトブラ 村松	14:05~14:50 HATA YOGA 下田	13:50~14:35 DISCO WORLD 高田	14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 高田	14:15~15:00 UBOUND 高田
14:30~15:15 骨盤調整YOGA Kyoko	15:05~16:05 Street Dance School 有林	14:35~15:10 35min.動 村松	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 高田	15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 高田	15:25~16:10 X35 高田	

### 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、出入口のドアノブ等の消毒、ドアを開放し換気致します。
- ⑤各プログラムを上順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、4月上旬開始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。

19:30~20:00 UBOUND 兵頭	19:15~19:45 X35 栄	19:00~19:45 骨盤調整YOGA Kyoko	19:30~20:00 BODY MAKE 兵頭	19:30~20:00 UBOUND 潮澤
20:30~21:05 FIGHT DO 兵頭	20:20~20:35 UBOUND 栄	20:15~21:00 RADICAL POWER 潮澤	20:30~21:05 FIGHT DO 兵頭	20:30~21:00 TOP RIDE 潮澤
こちらのクラスはラディカルパワーとパワーカード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				

### 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

### 5月祝日営業日

5月3日(水)憲法記念日  
5月4日(木)みどりの日  
5月5日(金)こどもの日

営業時間 10:00~18:00

タイムテーブル別途HP・館内掲示いたします。

## 5May. 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 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	11:45~12:30 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	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 MAKE YOGA 曾根					

### 新型コロナウイルス感染症予防対策について

下記のようにさせて頂きますので、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

- ①全てのプログラムは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。
- ③指定のヤマ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「ヨガディス」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!

月曜日 19:15~20:00  
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 兵頭	11:00~11:15 Release Body 兵頭	11:00~11:15 Stretch Pole 兵頭	11:00~11:15 Stretch Pole 兵頭			10:30~10:45 Release Body 兵頭
12:15~12:30 Body Design HIP 兵頭	12:30~12:45 TRX 兵頭	12:30~12:45 TRX 兵頭	12:30~12:45 TRX 兵頭			13:20~13:35 Body Design core 兵頭
13:45~14:00 Body Design core 兵頭	13:30~13:45 Body Design core 兵頭	13:30~13:45 TRX 兵頭	13:15~13:30 Body Design Hip 兵頭	13:30~13:45 TRX 兵頭		13:40~13:55 Body Design Hip 兵頭
			14:00~14:20 VIPR 兵頭	14:00~14:15 TRX 兵頭		15:10~15:30 VIPR 兵頭
						16:15~16:30 Release Body 兵頭

### 新型コロナウイルス感染症予防対策

下記のようにさせて頂きますので、ご理解ご協力を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。
- ②祝日営業時は実施致しません。

19:00~19:15 Body Design Hip 兵頭	19:00~19:15 Body Design Core 兵頭	19:45~20:00 TRX 兵頭	19:45~20:00 Body Design Core 兵頭	19:00~19:15 TRX 兵頭	20:30~20:50 Body Design Core 兵頭

カラダを鍛える  
動きを鍛える  
カラダを整える

