

6Jun. A STUDIO Program Schedule

| Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. | Sun. |
|--|--|----------------------------------|---|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| 10:25~11:10 Energy Move 津江 | 10:45~11:15 OXIGENO 宮川★ | 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 Street Dance 45 内藤 | 11:00~11:45 RADICAL POWER 瀬際 |
| 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 瀬際 |
| 12:30~13:15 Easy Street Dance Asuka★ | 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& X55 JIN | 13:45~14:30 nani Aloha (ナニアロハ) 堀田 | 13:20~13:50 TOP RIDE 吉田 |
| 13:40~14:25 骨盤調整YOGA Kyoko★ | 14:05~14:50 Easy Street Dance 内藤 | 13:30~14:15 ボルトブラ 村松 | 14:05~14:50 HATA YOGA 下田 | 13:50~14:35 DISCO WORLD 高田 | 14:50~15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田 | 14:15~15:00 UBOUND 吉田 |
| 14:50~15:35 ZUMBA 江嶋★ | 15:05~16:05 Street Dance School 内藤 | 14:35~15:10 35min.動 村松 | 15:15~15:45 FIGHT DO 瀬際★ | 15:00~15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田 | 16:00~16:45 X55 JIN★ | 15:25~16:10 X55 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、**十分な距離**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)とさせていただきます。

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。

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

Newインストラクター

江嶋牧紀R

担当クラス
ZUMBA
月曜
14:50-15:35

ぜひご参加ください
☆☆



Shape Up

Dance

Body Make

Recovery

6Jun. 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 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 | 11:45~12:30 BALANCE WORK 高橋 | 13:30~14:15 HOT POWER YOGA Kyoko | 12:30~13:15 HOT DETOX YOGA 北本★ | 12:15~13:00 HOT 美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 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 |
| 19:15~20:00 HOT YOGATES KEI | 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 美MAKE YOGA KEI | 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予防対策について

下記のようにさせていただきますので、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**とさせていただきます。
- 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指定のマ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ニング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 | 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 | | | 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いただきますので、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- ①ジムフロア定員数を10名とさせていただきます、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 | 19:00-19:15 Body Design Core | 19:45-20:00 TRX | 19:45-20:00 Body Design Core | 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