

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	11:00-11:15 Release Baby	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:30-11:00 BEGINNER YOGA 北本				8:45-11:00 キッズダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole
11:00	11:30-12:05 35min昇【定員35名】津江	12:15-12:30 Body Design HIP	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA KEI	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡	11:50-12:35 POWER CARDIO【定員35名】栄	11:50-12:35 POWER CARDIO【定員35名】栄	11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】JIN	11:00-11:45 Street Dance45 内藤	11:30-12:15 FIGHT DO 兵頭	12:00-12:10 HIIT SHAPE	11:30-12:15 FIGHT DO 兵頭	12:00-12:10 HIIT SHAPE
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:40-12:50 HIIT SHAPE	13:00-13:45 ZUMBA 高田	12:40-13:10 X55【定員35名】JIN	13:00-13:45 ZUMBA 下田	12:50-13:00 HIIT BURN	12:40-13:25 UBOUND【定員30名】JIN	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	12:35-13:05 BODY MAKE 兵頭	13:00-13:10 HIIT BURN	12:35-13:05 BODY MAKE 兵頭	13:00-13:10 HIIT BURN
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:45-14:00 TRX	14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30-14:15 ポルトブラ 村松	14:05-14:50 ハタゴ下田	13:15-13:30 Body Design HIP	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	13:30-13:45 Body Design core	13:30-14:00 TOP RIDE【定員20名】吉田	13:20-13:30 HIIT UP	13:30-14:00 TOP RIDE【定員20名】吉田	14:00-14:15 Body Design core
14:00	14:50-15:35 ZUMBA 江嶋		15:05-16:05 StreetDance教室【有料】内藤	14:35-15:10 35min動 村松		14:00-14:20 ViPR	15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田	13:45-14:30 nani Aloha (フィットネスマ) 堀田	14:30-15:15 X55【定員35名】吉田	13:20-13:30 HIIT UP	14:00-14:15 Body Design core	14:30-14:45 Body Design HIP
15:00								14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田	15:45-16:30 UBOUND【定員30名】末崎		14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田	16:00-16:15 Release Baby
16:00	スタジオ定員数 定員数の表記がないクラス…45名 ステップ台使用クラス…35名 トランポリン使用クラス…30名 バイク使用クラス…20名 ※ジムプログラムは全て10名			16:00-18:15 キッズダンススクール	プログラム参加時のお願い ① マスク着用をお願い致します。(マウスシールドでは参加できません) ② 使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。 ③ 整理券をプログラム開始20分前よりジムカウンター前より配布いたします。 ※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。 ※入場開始は15分前です。 ④ プログラム開始後はご参加いただけません。 ⑤ 水分補給・体調不良時以外での途中退場はご遠慮ください。			16:00-16:45 UBOUND【定員30名】末崎				
17:00												
18:00												
19:00	19:00-19:15 TRX		1.3.5週目 RADICAL POWER 2.4週目 POWER CARDIO	19:00-19:15 Body Design HIP	19:30-20:15 BODY MAKE X55【定員35名】兵頭	19:00-19:10 HIIT UP	19:00-19:15 TRX	19:30-20:00 UBOUND【定員30名】末崎	19:30-20:15 RADICAL POWER POWER CARDIO【定員35名】栄	19:30-20:15 TRX	19:30-20:00 BODY MAKE X55【定員35名】兵頭	19:30-19:40 HIIT SHAPE
20:00	19:30-20:00 UBOUND【定員30名】兵頭	20:05-20:15 HIIT SHAPE	20:35-21:05 UBOUND【定員30名】吉田	20:05-20:15 HIIT UP	20:35-21:20 X55【定員35名】栄	19:40-20:00 ViPR	19:30-20:15 FIGHT DO LISA	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:00-20:15 TRX	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:20-20:35 Body Design core
21:00												



担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。
HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。
代行確認はLINEが便利です♪
QRコードで「お友だち追加」してください！

- シェイプアップ・脂肪燃焼
- ボディメイク・筋力UP
- ダンスや振付を楽しむ
- 身体の調整・柔軟性UP
- 動きを鍛える
- WEB予約プログラム
- 有料プログラム
- 前月より変更があるプログラム

◆営業時間◆
【平日】
10:00-22:00
【土・日・祝】
10:00-18:00
◆休館日◆
10日・20日・月末

【Aスタジオ・ジム プログラム説明】

Shape Up	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
35min.動	リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しみたい！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
35min.昇	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や 脚力アップを目指します。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がづらい・つまづきやすくなった…方
SIMPLE MOVE	シンプルな動きでしっかり汗をかくシェイプアップクラス！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
ENERGY MOVE	しっかり汗をかくシェイプアップクラス！ 動き続けることで脂肪燃焼効果を感じられる！	しっかり汗をかきたい方！
ENERGY STEP	音楽に合わせて振付を楽しみたい方に おススメのステップクラス！	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FIGHT DO	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
TOP RIDE	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で 結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで 参加可能です。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

Dance	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance 45	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう…と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かし楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め

◆定員表記の無いクラス…45名 ※ダンス・格闘・ヨガ etc…
◆ステップ台使用クラス…35名 ※X55・POWER・昇 etc…

◆トランポリン使用クラス…30名 ※UBOUND
◆バイク使用クラス…20名 ※TOPRIDE
◆ジムプログラム…10名

Body Make	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
BODY MAKE	チューブやダンベルを使い、全身を満遍なく 鍛えていくエクササイズです。	初めての方 1人で行う筋トレが苦手な方
RADICAL POWER [POWER CARDIO]	筋力UP・引締めを目的に、バーベルを使ったクラス リズムに合わせて全身の筋力トレーニングを行います 重りや負荷は自分で調整できます。 【POWER CARDIO】 筋コンディショニングにステップ&エアロパートをミックスさせたサーキットクラス	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方
X55	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! たまにダンベルを使うこともあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方

Recovery	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
FITNESS POWER YOGA	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ポルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
骨盤調整YOGA	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
BEGINNER YOGA	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方

GYM	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
Body Design Core	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディショニングを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽しみたい方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつくれます！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽しみたい方
HIIT	負荷の高い運動と短いインターバルを繰り返す、高強度インターバルトレ ニング！常に脂肪が燃えやすい状態をキープ！	体脂肪燃焼したい方 筋肉量増加したい方

2023年 3月

H O T スタジオプログラムタイムテーブル



【京都八幡店】

	HOT スタジオ	火曜日 HOT スタジオ	水曜日 HOT スタジオ	木曜日 HOT スタジオ	金曜日 HOT スタジオ	土曜日 HOT スタジオ	日曜日 HOT スタジオ
10:00							
11:00	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA Kyoko 運動量:	10:30-11:30 月礼拝 北本 運動量:	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA 海野 運動量:	10:30-11:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量:	11:15-12:00 BALANCE WORK 栄 運動量:	10:30-11:30 骨盤調整YOGA Kyoko 運動量:	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量:
12:00	12:00-13:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA 北本 運動量:	12:30-13:15 HOT BODY MAKE~コア&ヒップ~ 栄 運動量:		12:30-13:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量:	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量:	11:50-12:50 HOT DETOX YOGA KEI 運動量:
13:00	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量:			13:00-14:00 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量:		13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 北本 運動量:	13:15-14:00 HOT BODY MAKE~コア&ヒップ~ 末崎 運動量:
14:00		14:00-15:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:	14:00-15:00 HOT 美MAKE YOGA 津江 運動量:		14:00-15:00 HOT POWER YOGA 北本 運動量:		14:30-15:30 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:
15:00	プログラム参加時のお願い ① <u>マスク着用</u> をお願い致します。(マウスシールドでは参加できません) ② レッスン前後に茶色タオルで <u>マットの消毒</u> にご協力をお願いいたします。 ③ スタジオ入場は <u>開始15分前</u> からです。 ④ <u>プログラム開始後はご参加いただけません。</u> ⑤ <u>水分補給・体調不良時以外</u> での <u>途中退出</u> はご遠慮ください。			15:00-16:00 HOT 美MAKE YOGA 下田 運動量:			
16:00						16:00-16:45 BALANCE WORK 栄 運動量:	16:00-17:00 HOT 美MAKE YOGA 曾根 運動量:
17:00							
18:00	18:00-18:45 HOT BODY MAKE~コア&ヒップ~ 蛭川 運動量:	18:15-19:15 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:	18:30-19:30 HOT DETOX YOGA KEI 運動量:	18:45-19:45 HOT POWER YOGA Kyoko 運動量:	18:20-19:20 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量:	HOTスタジオ定員数 27名 担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。 HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。 代行確認はLINEが便利です♪ QRコードで「お友だち追加」してください!	
19:00	19:10-20:10 HOT YOGATES KEI 運動量:	19:45-20:45 HOT 美MAKE YOGA 曾根 運動量:			19:40-20:40 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:	◆営業時間◆ 【平日】 10:00-22:00 【土・日・祝】 10:00-18:00 ◆休館日◆ 10日・20日・月末	
20:00	20:30-21:30 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量:		20:30-21:30 月礼拝 Kyoko 運動量:	20:15-21:15 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量:			
21:00							

【HOTプログラム説明】

名称	略称	運動量	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
BALANCE WORK	BW		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	ヨガの静止ポーズだけではなく、様々な関節を動かしながら全身の筋バランスと引き締めを目指します。	HOT環境が初めての方 初心者の方
骨盤調整YOGA	KK		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	骨盤を正常な位置に安定させるための筋肉をヨガのポーズで手に入れます。美しい姿勢を目指しましょう。	HOT環境が初めての方 初心者の方
HOT DETOX YOGA	DY		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。運動不足、冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し老廃物の排出機能・免疫力を高めましょう！	HOT環境が初めての方 初心者の方
月礼拝	TR		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	左右に大きくゆったりとカラダを動かします。心と身体のバランスを整えましょう。	初心者の方 疲れがたまっている方
HOT 美MAKE YOGA	BY		カラダの柔軟性UP・体幹強化を目指すクラス	座る姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしながらカラダのバランスを整えます。しなやかで快調なボディを手に入れましょう！	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
HOT YOGATES	HYP		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	コアの筋肉を鍛え歪みを改善！骨格や筋肉のバランスを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう！	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
HOT  BODY MAKE	BM		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス ※毎月テーマが変わります	楽しく、ラクに汗をかける新感覚の筋トレのクラス！ ライトアップされたスタジオでアップテンポな音楽で行います！	ヨガやピラティス以外のレッスンを受けたい方 筋トレをしたい方
HOT POWER YOGA	PY		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。	HOTYOGAに慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方

【略称】…WEB予約をする際の名称

【定員】27名

【入場可能時間】プログラム開始15分前から

【持ち物】①水分(最低500ml) ②マスク(マウスシールド不可)

スタジオ前のタオル(大・小)、マットを拭く茶色タオルをお取り頂き、スタジオ内へご入場ください。使用後はスタジオ前の返却口へお入れください。