





5月3日 (水・祝) Program Schedule

| | Aスタジオ | ジム | HOTスタジオ |
|-------|--|-------------------------------------|---|
| 10:00 | | 10 : 15-10 : 30 Release Boby | |
| | 10 : 30-11 : 15 ZUMBA 片岡 | 11 : 00-11 : 15 TRX | 10 : 30-11 : 30 HOT 美MAKE YOGA 海野 運動量 :  |
| 11:00 | | 11 : 30-11 : 40 HIIT SHAPE | |
| | 11 : 35-12 : 20 ENERGY MOVE 片岡 | | |
| 12:00 | | | 12 : 30-13 : 15 HOT BODY MAKE 蜷川 運動量 :  |
| | 12 : 40-13 : 10 U BOUND 【定員30名】 JIN | 13 : 20-13 : 35 Body Design Core | |
| 13:00 | | 13 : 45-13 : 55 HIIT BURN | |
| | 13 : 30-14 : 15 X55 【定員35名】 JIN | | 14 : 00-15 : 00 HOT 美MAKE YOGA 津江 運動量 :  |
| 14:00 | | | |
| | 14 : 35-15 : 20 骨盤調整 YOGA Kyoko | | |
| 15:00 | | | 15 : 45-16 : 45 HOT POWER YOGA Kyoko 運動量 :  |
| 16:00 | 16 : 00-18 : 15 キッズ ダンススクール | | |
| 17:00 | | | |

短縮営業の為、営業時間は**18 : 00**までとなります。

5月4日(木・祝) Program Schedule

| | Aスタジオ | ジム | HOTスタジオ |
|-------|---|--------------------------------|--|
| 10:00 | | 10:15-10:30 Stretch Poul | |
| | 【有料】 10:30-11:30 U BOUND 60 末崎&JIN | 11:20-11:35 TRX | 10:30-11:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量:  |
| 11:00 | | | |
| | 12:00-12:30 TOP RIDE【定員20名】 JIN | 12:50-13:00 HIIT SHAPE | |
| 12:00 | | | |
| | 12:50-13:35 RADICAL POWER 【定員35名】 栄 | 13:15-13:30 Body Design HIP | 13:00-14:00 HOT 美MAKE YOGA Kyoko 運動量:  |
| 13:00 | | | |
| | 13:55-14:40 ボディコンディショニング 栄 | 14:00-14:20 Vipr | |
| 14:00 | | | 14:45-15:30 プチHIIT YOGA Kyoko 運動量:  |
| | 【有料】 15:00-16:00 ハワイアンフラ 片岡 | | |
| 15:00 | | | |
| | 16:00-17:00 瞑想 ~マインドフルネスヨガ~ Kyoko | | |
| 16:00 | | | |
| | | | |
| 17:00 | | | |
| | | | |

あなたは1時間躍動し続けられるか!?
パワフルでエネルギッシュな
時間を過ごしましょう!!別紙参照

簡単な体操で身体をほぐしたあと、
リンパマッサージを行います♪

短時間で効果のある「HIIT」と
「ヨガ」を合わせたクラス!

ハワイアン音楽を楽しみましょう!
1年ぶりのイベントです!
初めての方でも参加OK!別紙参照

キャンドルの明かりの中で
脳を休ませて心も身体もリラックス...
別紙参照

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。

5月5日(金・祝) Program Schedule

| | Aスタジオ | ジム | HOTスタジオ |
|-------|---|--|---|
| 10:00 | 【有料】 10:30-11:30 ZUMBA 60 高田 | <p>踊って踊って、日頃のストレスを 発散しましょう！ レッツ、ダンス月月 別紙参照</p> | 【有料】 10:30-11:30 パワーヨガADVANCE ～アームバランスへの道～ 北本 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | 11:50-12:35 骨盤エクササイズ 【定員30名】 高田 | <p>通常レッスンでは行わないポーズに チャレンジするクラスです！ 別紙参照</p> | 12:00-13:00 HOT DETOX YOGA 北本 運動量：  |
| | | 12:50-13:00 HIIT SHAPE | |
| 13:00 | 13:00-13:45 BODY MAKE 栄 | 13:30-13:45 Body Design HIP | |
| | | 14:00-14:15 TRX | |
| 14:00 | 14:15-15:00 SIMPLE MOVE 堀田 | | 14:15-15:00 BALANCE WORK 栄 運動量：  |
| 15:00 | 15:30-16:15 SIMPLE STEP 【定員35名】 堀田 | | 15:30-16:30 HOT YOGATES KEI 運動量：  |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |

短縮営業の為、営業時間は**18:00**までとなります。