



4/27(土) 特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00			10:30-11:30 骨盤調整 YOGA Kyoko 運動量: 
11:00	11:00-11:45 Street Dance 45 内藤		
12:00	12:05-12:50 気分爽快! パワーヨガ 北本	少しレベルアップしたヨガクラス。 心も体もスッキリしましょう!	12:00-13:00 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量: 
13:00		13:00-13:15 TRX 13:25-13:45 ViPR	13:30-14:30 下半身リリースリンパヨガ 北本 運動量: 
14:00	13:45-14:30 nani Aloha 堀田	14:00-14:20 BMH 14:30-14:37 players 7	
15:00	14:50-15:35 ENERGY STEP 堀田		足のむくみ解消を目指します。 カラダスッキリさせませんか?
16:00	16:00-17:00 UBOUND 60 ~The Final Lesson~ 末崎	好きな曲をセレクトした 特別な60分クラスです♪ 有終の美を見届けてください!	16:00-16:45 BALANCE WORK 栄 運動量: 
17:00			

営業時間は18:00までとなります。

4/28(日) 特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch pole	10:30-11:30 HOT 美MAKE YOGA KEI 運動量:
		11:00-11:15 TRX	
		11:30-11:50	
11:00	11:30-12:15 コンディショニングストレッチ 津江	12:00-12:15 15min.弾	11:50-12:50 HOT DETOX YOGA KEI 運動量:
		12:30-13:15 姿勢改善セミナー 兵頭	
		12:35-13:10 35min.動 津江	
12:00	12:35-13:10 35min.動 津江	13:20-13:35 Body Design Core	13:10-14:10 HOT BODY MAKE 60 ~The Final Lesson~ 末崎 運動量:
		13:45-14:00 Body Design Hip	
		14:40-15:40 FIGHT DO 60 兵頭・羽根	
13:00	13:35-14:20 X55 兵頭	14:40-15:40 FIGHT DO 60 兵頭・羽根	14:30-15:30 HOT POWER YOGA 曾根 運動量:
		14:40-15:40 FIGHT DO 60 兵頭・羽根	
		16:00-16:45 OXGENO 羽根	
14:00	14:40-15:40 FIGHT DO 60 兵頭・羽根	16:00-16:45 OXGENO 羽根	16:00-17:00 HOT 美MAKE YOGA 曾根 運動量:
		16:00-16:45 OXGENO 羽根	
		17:00	

全力で最高で究極な
60分をお届けします♪
いい汗かきましょう!!



別紙
参照

別紙
参照

4/29(月) 特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	HOTスタジオ
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	10:15-10:30 Stretch pole	10:30-11:30 流れるように動くフローヨガ Kyoko 運動量: 
		流れるように動きを止めずに行います。 ヨガに慣れてきた方、しっかり動かしたい方におススメのクラス♪	
11:00	11:30-12:05 35min.燃 津江	パンチやキックを組み込んだ誰でも参加できる格闘技エクササイズ♪	12:00-13:00 HOT POWER YOGA 曾根 運動量: 
		12:15-12:30 Body Design Hip	
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:40-12:55 Body Design Core	13:30-14:30 HOT DETOX YOGA 曾根 運動量: 
		13:25-13:45 オムニアサーキット	
13:00	13:40-14:25 骨盤調整 YOGA Kyoko	13:55-14:10 15min.弾	【プレミアムレッスン】 15:00-16:00 お茶の香りと呼吸とヨガ Kyoko 別紙参照
		14:45-15:30 ZUMBA 江嶋	
14:00	15:50-16:35 ENERGY STEP 江嶋	普段担当していない中級ステップクラスです。楽しく汗をたくさんかきましょう♪	
15:00			
16:00			
17:00			

短縮営業の為、営業時間は18:00までとなります。

スタジオ定員表

ツール未使用クラス…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
ジムプログラム…10名
※オムニア、弾むは8名
HOTスタジオプログラム…27名

プログラム内容

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

💧 が多くなると、運動量が上がります

プレミアムプログラム紹介

知らなきゃ損する! ?

美しい姿勢をつくる

簡単エクササイズ

【日時】4/28(日)12:30-13:15

【講師】兵頭

【料金】1,100円

【定員】5名



FIGHT DO

~60min. MasterClass~

【日時】4/28(日)14:40-15:40

【担当】羽根・兵頭

【料金】¥1,200

【定員】40名



HOT STUDIO PROGRAM

お茶の香りと呼吸とヨガ

【日時】4/29(月祝)15:00-16:00

【担当】Kyoko

【料金】1,100円

【定員】20名



プレミアムレッスンのお申込はWEBからお願いします。

