

| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                                       | 火曜日                                              |                                            |                                   | 水曜日                                              |                                        |                                   | 木曜日                                              |                                            |                                                  | 金曜日                       |                                     |                             | 土曜日                                              |                                   |                                   | 日曜日                                              |                              |                               |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Aスタジオ                          | LIVEスタジオ<br>(GYM)                     | プール                                              | Aスタジオ                                      | LIVEスタジオ<br>(GYM)                 | プール                                              | Aスタジオ                                  | LIVEスタジオ<br>(GYM)                 | プール                                              | Aスタジオ                                      | LIVEスタジオ<br>(GYM)                                | プール                       | Aスタジオ                               | LIVEスタジオ<br>(GYM)           | プール                                              | Aスタジオ                             | LIVEスタジオ<br>(GYM)                 | プール                                              | Aスタジオ                        | LIVEスタジオ<br>(GYM)             | プール                                             |
| 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                | 10:15-10:30<br>Stretch Pole           |                                                  |                                            | 10:15-10:30<br>Stretch Pole       |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            | 10:15-10:30<br>Stretch Pole                      |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   | 9:00-11:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～2コース使用)  | 8:45-11:00<br>キッズ<br>ダンススクール | 10:30-10:45<br>Stretch Pole   | 9:00-11:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～4コース使用) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10:30-11:15<br>エアロ初級<br>津江     | GUNZE体操<br>10:35-10:45<br>11:05-11:20 |                                                  | 10:30-11:15<br>FIGHT DO<br>蛭川              |                                   |                                                  | 10:30-11:15<br>ZUMBA<br>片岡             | 11:00-11:15<br>ぶちコン～チューブ～         | 11:00-11:45<br>親子スイミング<br>(2コース使用)               | 10:30-11:15<br>Easy<br>Street Dance<br>河原林 | GUNZE体操<br>10:35-10:45                           |                           | 10:30-11:30<br>ローラー<br>ピラティス<br>北本  |                             | 11:00-11:45<br>親子スイミング<br>(2コース使用)               | 10:30-11:15<br>MEGADANZ<br>MASAMI |                                   | 11:00-11:45<br>親子スイミング<br>(2コース使用)               |                              | 11:30-11:50<br>オムニアサーキット      | 11:00-11:45<br>親子スイミング<br>スクール<br>(1コース使用)      |
| 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                | 11:30-11:50                           | 11:00-11:45<br>親子スイミング<br>(2コース使用)               |                                            | 11:30-11:50<br>BMH<br>(ボディメイクヒート) |                                                  |                                        | 11:30-11:45<br>TRX-Rips           |                                                  |                                            | 11:30-12:15<br>RADICAL<br>POWER<br>パワーカーディオ<br>栄 |                           | 11:50-12:20<br>TOPRIDE<br>JIN       |                             |                                                  | 11:30-12:30<br>Street Dance<br>内藤 |                                   | 12:00-12:30<br>アクアピクス<br>栄                       | 11:30-12:15<br>ステップ初級<br>津江  | 12:00-12:15                   |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11:30-12:15<br>ステップ初級<br>津江    | ARKE                                  |                                                  | 11:30-12:30<br>フィットネス<br>パワーヨガ<br>KEI      | 12:00-12:20<br>オムニアサーキット          |                                                  | 11:30-12:15<br>エアロ中級<br>片岡             |                                   |                                                  |                                            | 12:30-12:45                                      |                           |                                     |                             |                                                  |                                   | 12:35-12:50<br>15min.RIDE         |                                                  | 12:30-13:15<br>エアロ中級<br>津江   | 15min.弾                       |                                                 |
| 12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                | 12:25-12:40<br>ぶちコン～ヒップ～              | 12:00-12:45<br>スイムレッスン<br>クロール・背泳ぎ<br>齊藤         |                                            | 12:30-12:45                       |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            | 12:30-13:15<br>ZUMBA<br>下田                       | 12:50-13:05<br>ぶちコン～チューブ～ |                                     | 12:45-13:30<br>X55<br>JIN   |                                                  | 12:45-13:30<br>ゆっくりフロ～ヨガ<br>Kyoko | 13:00-13:15<br>TRX                | 13:25-13:45<br>ARKE                              |                              |                               | 12:30-13:15<br>はじめてスイム<br>齊藤                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12:30-13:15<br>UBOUND<br>JIN   | 12:45-13:00<br>ぶちコン～コア～               |                                                  | 12:45-13:45<br>ZUMBA<br>高田                 |                                   |                                                  | 13:30-14:15<br>エアロ初級<br>村松             | 13:25-13:40<br>ぶちコン～コア～           | 13:15-13:45<br>アクアピクス<br>蛭川                      | 13:30-14:30<br>ハタヨガ<br>下田                  | 14:00-14:20<br>VIPR                              | 14:30-14:37<br>players 7  | 13:45-14:30<br>DISCO<br>WORLD<br>高田 | 14:00-14:15<br>TRX-Rips     |                                                  | 13:45-14:30<br>nani Aloha<br>堀田   | 14:00-14:20<br>BMH<br>(ボディメイクヒート) | 13:30-14:15<br>ZUMBA<br>satomi                   | 13:45-14:00<br>ぶちコン～ヒップ～     |                               |                                                 |
| 13:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     | 13:40-13:55<br>ぶちコン～コア～     | 13:00-13:45<br>スイムレッスン<br>平泳ぎ・バタフライ<br>齊藤        |                                   | 14:00-14:20<br>BMH<br>(ボディメイクヒート) | 12:45-17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～3コース使用) | 14:35-15:20<br>OXIGENO<br>羽根 | 15:40-16:25<br>FIGHT DO<br>羽根 |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13:30-14:30<br>骨盤調整ヨガ<br>Kyoko |                                       |                                                  | 14:00-14:45<br>Easy<br>Street Dance<br>内藤  |                                   |                                                  | 14:30-15:15<br>ポール<br>コンディショニング<br>JIN |                                   |                                                  | 14:45-15:15<br>BODY MAKE<br>松岡             |                                                  |                           | 14:45-15:30<br>エアロ初級<br>堀田          |                             |                                                  | 14:45-15:30<br>ステップ中級<br>堀田       | 15:45-16:15<br>UBOUND<br>栄        | 16:30-17:00<br>X55<br>栄                          |                              |                               |                                                 |
| 14:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14:45-15:30<br>ZUMBA<br>江嶋     |                                       |                                                  | 15:00-16:00<br>StreetDance<br>教室【有料】<br>内藤 |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                       | 15:15-18:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～4コース使用) |                                            |                                   | 15:15-18:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～4コース使用) |                                        |                                   | 15:15-18:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～4コース使用) |                                            |                                                  |                           |                                     |                             | 15:15-18:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(～4コース使用) |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  | 16:00-18:15<br>キッズ<br>ダンススクール          |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 18:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                | 19:05-19:20<br>TRX                    |                                                  |                                            | 19:05-19:20<br>ぶちコン～ヒップ～          |                                                  | 19:00-20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>Kyoko         | 19:05-19:25<br>BMH<br>(ボディメイクヒート) |                                                  | 19:15-20:00<br>EARTH<br>蛭川                 | 19:05-19:25<br>ARKE                              |                           | 19:30-20:15<br>FIGHT DO<br>瀬際       | 19:05-19:20<br>ぶちコン～ヒップ～    |                                                  | 19:50-20:10<br>VIPR               |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19:30-20:15<br>MEGADANZ<br>廣瀬  | 19:30-19:45<br>15min.RIDE             |                                                  | 19:15-20:00<br>エアロ初級<br>松田                 | 19:35-19:50<br>TRX-Rips           |                                                  |                                        | 19:30-19:45<br>15min.弾            |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                | 20:05-20:25<br>オムニアサーキット              |                                                  |                                            | 20:00-20:20                       |                                                  |                                        | 19:50-20:05<br>ぶちコン～ポール～          |                                                  |                                            | 20:15-21:00<br>FIGHT DO<br>蛭川                    | 20:20-20:35<br>15min.RIDE |                                     | 20:30-21:15<br>UBOUND<br>瀬際 | 20:40-20:55<br>ぶちコン～チューブ～                        |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| 21:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20:30-21:15<br>X55<br>廣瀬       | 20:35-20:50<br>ぶちコン～コア～               |                                                  | 20:15-21:00<br>ステップ初級<br>松田                |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |
| <div>◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆</div> <div>Aスタジオ・プールプログラム参加には<br/>プログラムオプション(月額¥2,200)登録が必要。<br/>《予約方法》<br/>①マイページにてプログラム予約<br/>②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券<br/>③プログラム入場時にチケットを担当者に提出<br/>※入場は10分前から開始で、予約順になります。<br/>番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。<br/>LIVEスタジオプログラムはオプション登録なしでご参加頂けます。</div> <div>◆プログラム定員◆</div> <div>ヨガ・エアロ・ダンス…45名<br/>UBOUND…32名・POWER…32名<br/>TOPRIDE…20名<br/>X55・ステップ…35名<br/>プール…25名<br/>ジムプログラム…10名</div> <div><div></div> 前月から変更</div> <div>シェイプアップ・脂肪燃焼<br/>ボディメイク・筋力UP<br/>ダンスや振付を楽しむ<br/>身体の調整・柔軟性UP<br/>動きを鍛える<br/>プールプログラム</div> |                                |                                       |                                                  |                                            |                                   |                                                  |                                        |                                   |                                                  |                                            |                                                  |                           |                                     |                             |                                                  |                                   |                                   |                                                  |                              |                               |                                                 |

| 脂肪燃焼                                                                                                         | プログラム内容                                                          | こんな方におすすめ！！                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| エアロ初級                                                                                                        | エアロピクスの基本動作を中心としたクラス。シンプルな動きで全身を動かします。体力に自信のない方でも安心して参加できます。     | 体脂肪燃焼・体力アップを目指す方<br>運動に体を慣れさせたい方     |
| エアロ中級                                                                                                        | しっかり汗をかきたいという方におすすめのクラス。<br>様々なエアロピクスの動きを楽しめます。                  | しっかり汗をかきたい方！                         |
| ステップ初級                                                                                                       | ステップ台を使用したの昇降運動クラス。<br>基本動作を中心に音楽に合わせて行います。                      | 短時間で汗をかきたい方<br>脂肪燃焼・体力アップを目指す方       |
| ステップ中級                                                                                                       | ステップの基本動作に慣れた方向け。<br>ステップの動きを楽しみながら体力向上も目指します。                   | しっかり汗をかきたい方<br>キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方   |
|  FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS | 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!!                | ストレス発散したい方<br>一心不乱に体を動かしたい方          |
|  TOP RIDE<br>RADICAL FITNESS | 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！   | 短時間で汗をかきたい方<br>テンションを上げたい方！！         |
|  UBOUND<br>RADICAL FITNESS   | 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。 | 短時間で汗をかきたい方<br>通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！ |

| 調整                                                                                                          | プログラム内容                                                                   | こんな方におすすめ！！                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  OXIGENO<br>RADICAL FITNESS | ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れたクラス。1曲づつにテーマが設定され曲を意識しながら動かせば身体に心地よい変化が。 | 初めての方<br>しなやかなボディラインを手に入れたい方          |
| フィットネス<br>パワーヨガ                                                                                             | 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<br>リラックスしたい方                  |
| ボルトブラ                                                                                                       | 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<br>猫背を改善したい方<br>肩こりが気になる方 |
| 骨盤調整ヨガ                                                                                                      | 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<br>きれいな姿勢を目指す方           |
| ゆっくりフローヨガ                                                                                                   | 「フロー」＝「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで座位や立位も行ないます。        | 誰でも参加できます<br>しなやかな身体をつくりたい方           |
| 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。<br>一つ一つのポーズをゆっくり行います。                             | 初めての方<br>低い強度で運動したい方<br>無理なくゆったり動きたい方 |
| ボール<br>コンディショニング                                                                                            | ストレッチボールを使用し、身体を動かしながらほぐし柔軟性を向上させます。体幹の強化にも。                              | 初めての方<br>無理なくゆったり動きたい方                |
| ローラー<br>ピラティス                                                                                               | ローラー(ストレッチボール)を使用し、インナーマッスルなど身体の中心・骨盤から背骨の位置を整えて歪みをリセットします。               | 姿勢を整えたい方<br>体幹を鍛えたい方                  |
|  UNIVERSAL YOGA<br>EARTH  | シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム。心地よい音楽に合わせてシンプルなポーズで身体を整えます。     | 低い強度で運動したい方<br>無理なくゆったり動きたい方          |

| 筋力アップ                                                                                                               | プログラム内容                                                            | こんな方におすすめ！！                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|  RADICAL POWER<br>RADICAL FITNESS | 筋力UP・引締めを目的に、バーベルを使った全身の筋力トレーニングパートにステップ＆エアロパートをミックスさせたサーキットクラスです。 | 引き締まったきれいなボディラインを手に入れたい方<br>1人で行う筋トレが苦手な方 |
|  X55<br>RADICAL FITNESS           | 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!!上半身を鍛えるパートも間にあります。  | 脂肪を今すぐ燃やしたい方<br>キレのある引き締まった体を手に入れたい方      |
| BODY MAKE                                                                                                           | 自重トレーニングやダンベル・チューブなどを使用した筋トレクラス。筋トレが苦手な方にもおすすめのクラスです。              | 筋トレを始めたばかりの方<br>一人でトレーニングするのは苦手という方       |

| ダンス                                                                                                             | 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<br>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<br>音楽や踊ることが好きな方            |
| nani Aloha<br>(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<br>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<br>腰回りをシェイプアップしたい方                   |
| Street Dance                                                                                                    | 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<br>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ノ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<br>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誰でも楽しくできます<br>ZUMBAよりも強度は低め            |
|  MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS | ジャズダンス、ラテン、ヒップホップなど世界の様々なダンスをミックスした、最高の音楽でメガ(大きな)級の楽しさを実感するダンスエクササイズクラス。 | 音楽で踊ることが好きな方<br>脂肪燃焼をしたい方にも                        |

| プール              | プログラム内容                                       | こんな方におすすめ！！                    |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| アクアピクス           | 水中で音楽に合わせ、水の特性を利用しながらしっかりと身体を動かすアクアエクササイズクラス。 | 脂肪燃焼をしたい方<br>筋力をつけたい方          |
| はじめてスイム          | 水慣れ・呼吸動作からキック練習を行う初心者向けの泳法クラス。                | 初めて泳いでみようと思う方<br>泳ぐことになれていない方  |
| スイムレッスン<br>(各泳法) | 各泳法でゆったりと25m泳ぐことを目指す泳法クラス。                    | きれいに泳いでみたい方<br>長距離を泳げるようになりたい方 |

| LIVEスタジオ                | プログラム内容                                                  | こんな方におすすめ！！                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| ぶちコン<br>～ヒップ～           | 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                     |
| ぶちコン<br>～コア～            | お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹回りを燃焼していきます！                      | お腹が気になる方<br>腹筋を鍛えたい方                |
| ぶちコン<br>～チューブ～          | 伸縮性のあるチューブを使って全身を効率よく鍛えます！                               | 自重トレーニング飽きた方<br>運動機能を向上させたい方        |
| ぶちコン<br>～ボール～           | ミニボールを使って不安定な中で体幹やバランスを鍛えます！                             | 体幹を鍛えたい方<br>普通の筋力トレーニングに飽きた方        |
| 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ンを整えます！                | 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<br>日常生活を楽にしていきたい方      |
| TRX-Rips                | 専用のバーとゴムチューブを使用した、動きを鍛えるクラス。<br>瞬発力や心肺機能の向上にも効果が！        | 体幹を鍛えたい方<br>普通の筋力トレーニングに飽きた方        |
| 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ります！                        | 運動レベルを上げていきたい方<br>日常生活を楽にしていきたい方    |
| BMH<br>(ボディメイクヒート)      | HIIT(ヒート)トレーニング！<br>高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。           | 短時間で効果を出したい方<br>脂肪燃焼を目指している方        |
| オムニアサーキット               | サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら8種類の様々な動きをサーキット形式で行います！          | 短時間で効果を出したい方<br>脂肪燃焼を目指している方        |
| players7<br>(プレイヤーズセブン) | 遊びをモチーフにした7分間のトレーニング。<br>スラックラインや縄跳び・ラダーなど使います。          | 楽しく動きたい方                            |
| 15min.弾(む)              | トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！<br>音楽に合わせず自身のペースで動くことが出来ます。   | 短時間で汗をかきたい方<br>通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方 |
| 15min.RIDE              | バイクを使用したHIIT(ヒート)トレーニング。<br>回転数を意識したり、重量を意識したり楽しく汗をかけます。 | バイクが好きな方<br>脂肪燃焼を目指している方            |
| ARKE                    | 不安定な様々な道具を用いながら、インナーマッスルを鍛えることが出来るサーキットトレーニングです！         | 短時間で効果を出したい方<br>脂肪燃焼を目指している方        |
| GUNZE体操                 | 時間は10分！誰でも簡単にできるラジオ体操のグンゼVer.です♪                         | 運動が初めての方、ウォーミングアップとして               |

2025年 11月

H O T スタジオプログラムスケジュール

GUNZE **【京都八幡店】**  
SPORTS

|       | 月曜日                                                                                                      | 火曜日                          | 水曜日                                 | 木曜日                                                   | 金曜日                                                                                                      | 土曜日                                                                                                                                                                                                   | 日曜日                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 10:00 |                                                                                                          |                              |                                     |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                  |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>リンパほぐしリラックスヨガ<br>(ストレッチボール使用)<br>Kyoko                                                    | 10:30-11:30<br>リラックスヨガ<br>國光 | 10:30-11:30<br>目覚めるフローヨガ<br>Kyoko   | 10:30-11:30<br>リラックスヨガ<br>(ストレッチボール使用)<br>曽根          | 10:30-11:30<br><br>松岡 | 10:30-11:30<br>美メイクヨガ<br>Kyoko                                                                                                                                                                        |                                  |
| 12:00 |                                                                                                          |                              |                                     |                                                       |                                                                                                          | 12:00-13:00<br>筋膜リリースヨガ<br>(ストレッチボール使用)<br>KEI                                                                                                                                                        | 11:30-12:30<br>美メイクヨガ<br>KEI     |
| 13:00 | 13:00-14:00<br>美メイクヨガ<br>曽根                                                                              |                              |                                     |                                                       | 13:30-14:00<br>ローラー美姿勢ヨガ<br>(ストレッチボール使用)<br>北本                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                  |
| 14:00 |                                                                                                          | 14:00-15:00<br>パワーヨガ<br>曽根   | 14:00-15:00<br>ピラティスストレッチ<br>堀江     |                                                       |                                                                                                          | 14:30-15:15<br>ボディメイク<br>松岡                                                                                                                                                                           | 13:45-14:45<br>パワーヨガ<br>曽根       |
| 15:00 |                                                                                                          |                              |                                     | 14:45-15:45<br>美メイクヨガ<br>下田                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                  |
| 16:00 |                                                                                                          |                              |                                     |                                                       |                                                                                                          | 15:45-16:45<br><br>松岡                                                                                            | 15:15-16:15<br>リラックスヨガ<br>曽根     |
| 17:00 |                                                                                                          |                              |                                     |                                                       |                                                                                                          | ◆スタジオプログラム参加について◆<br><br>・プログラムは全て事前予約制<br>・予約保有可能数一人1枠/1日1本まで受講<br>※ホットフリープラン、プレミアムプランの方は<br>1日の参加制限なく受講することができます。<br>プログラム参加後に次のプログラム予約をお取りください。<br>・2週間前(当日を含む14日前)0:00から予約開始<br>・レッスン開始15分前から入場開始 |                                  |
| 18:00 | 18:15-19:15<br>ヨガティス<br>KEI                                                                              | 18:15-19:15<br>パワーヨガ<br>曽根   | 18:30-19:30<br>リンパほぐしリラックスヨガ<br>KEI | 18:30-19:30<br>フローヨガ<br>Kyoko                         | 18:20-19:20<br>美メイクヨガ<br>KEI                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                  |
| 19:00 |                                                                                                          |                              |                                     |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                  |
| 20:00 | 20:00-21:00<br><br>蜷川 | 19:45-20:45<br>美メイクヨガ<br>曽根  |                                     | 20:00-21:00<br>リンパほぐしリラックスヨガ<br>(ストレッチボール使用)<br>Kyoko | 19:45-20:45<br>ボディメイク<br>栄                                                                               |                                                                                                                                                                                                       | シェイプアップ・脂肪燃焼                     |
| 21:00 |                                                                                                          |                              | 20:30-21:30<br>月礼拝<br>Kyoko         |                                                       |                                                                                                          | <div>前月から変更</div><br>HOTスタジオ定員数 <b>35名</b>                                                                                                                                                            | 柔軟性UP・体幹強化<br><br>身体の巡り改善・調子を整える |

# 【HOTプログラム説明】

| 名称                                                                                | 略称 | カテゴリ                     | 内容                                                                                                             | こんな方におススメ！！                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|  | MA | カラダの巡りの改善<br>調子を整えるクラス   | シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム。心地良い音楽に合わせてシンプルなポーズで身体を整えます。                                          | 初心者の方<br>疲れがたまっている方                  |
| リラックスヨガ                                                                           | RY |                          | 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！                                              | ホット環境が初めての方<br>初心者の方                 |
| リンパほぐし<br>リラックスヨガ                                                                 |    |                          | セルフのリンパマッサージとヨガのポーズで老廃物を排出し全身スッキリしましょう。<br>※ストレッチボールを使用するクラスもあります。                                             |                                      |
| ボディ<br>コンディショニング                                                                  | BC |                          | 緊張した筋肉を伸ばすしたり関節を動かし全身を気持ちよく動かします。<br>緊張がほぐされることでリンパの流れがスムーズになりデトックス効果も。                                        | ヨガではないプログラムに参加したい方<br>身体の調子を整えたい方    |
| 月礼拝                                                                               | TR | カラダの柔軟性UP<br>体幹強化を目指すクラス | 股関節まわりや身体の側面をゆったりと伸ばす複数のポーズを呼吸に合わせてながら連続して行ないます。歪みを整え、心身に安らぎを与えます。                                             | 初心者の方<br>疲れがたまっている方                  |
| 美メイクヨガ                                                                            | BY |                          | 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。<br>しなやかで快調なボディを手に入れましょう！                                                    | ホット環境に慣れてきた方<br>しなやかなカラダを作りたい方       |
| 筋膜リリースヨガ                                                                          | KY |                          | ストレッチボールを使用しながら呼吸と共に深層にアプローチし内側から軽くなる感覚を味わいます。筋膜リリースでほぐした筋肉をヨガで伸ばしさらにポーズを深めます。                                 | ホット環境に慣れてきた方<br>カラダをほぐしたい方           |
| ピラティスストレッチ                                                                        | PS |                          | ピラティスとストレッチを融合したクラスです！自分の本来あるべき正しい位置にコントロールし、歪みを改善しながら体幹鍛えていきます。                                               | ホット環境でカラダの調整や<br>体幹部強化を目指したい方        |
| ・目覚めるフローヨガ<br>・フローヨガ                                                              | FY |                          | 「フロー」＝「流れ」といった意味で、流れるようにさまざまポーズを動きを止めずに行います。呼吸を重視したヨガで呼吸と動きを一体化させます。<br>※朝のクラスは朝の凝り固まった身体を少しづつ目覚めさせていきながら行ないます | ヨガではないプログラムに参加したい方<br>しなやかなカラダを作りたい方 |
| ヨガティス                                                                             | YT | 筋力UP<br>シェイプアップを目指すクラス   | ピラティスにより体幹・インナーマッスルを中心に鍛え、安定した身体でヨガのポーズをとることで心身を整え、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<br>柔軟性も体幹もUPさせたい方     |
| ローラー美姿勢ヨガ                                                                         | SY |                          | ストレッチボールを使用し、肩甲骨をほぐしたりストレッチを行ない美姿勢を叶える立位のクラスです。本来の正しい姿勢へと導きます。                                                 | ホット環境に慣れてきた方<br>姿勢を整えたい方             |
| ボディメイク                                                                            | BM |                          | 楽しく、ラクに汗をかける新感覚の筋トレのクラス！<br>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！                                                      | ヨガではないプログラムに参加したい方<br>筋トレをしたい方       |
| パワーヨガ                                                                             | PY |                          | 全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。<br>呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。                                                             | ホット環境に慣れてきた方<br>筋力アップや引き締めを行いたい方     |