

2/11 (Wed) 建国記念日

営業時間：10：00～20：00

SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

MASAKI

目覚めのアロマリフレッシュヨガ★★ 10：30-11：30

朝から動いて、アロマと波動とともに五感を目覚めさせていくクラス。
溜め込んだ不要な水分やストレスを吐き出すべくしっかり動いていきましょう！

ひとみ

リラックスヨガ★ 12：00-13：00

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

ひとみ

コアトレヨガ★★ 13：30-14：30

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせてながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。
お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

YUMI

アロマストレッチングヨガ★ 15：00～16：00

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

Teiko

ダイエットパワーヨガ★★★ 16：30～17：30

消化の力が一番高まるこの時期はダイエットにピッタリです。しっかり動いて全身引き締めていきましょう。

Teiko

ヒップリリースヨガ★ 18：00～19：00

デスクワークや寒さでカチコチになったお尻をほぐして下半身の冷えや腰痛を改善していきます。

溶岩タイム ～19：30

※デイトタイム会員様は時間外利用料1,980円が必要です。

※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・

蓋つきのお飲み物500ml以上を必ずご用意ください。

※ジムエリアのご利用は19：30までです。

active studio(定員30名)

石川 佳世子

エアロ・ロー 10：30-11：15

多彩な動きを楽しみながらたくさん汗をかいていくクラスです。
初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try！

強 3 難 3

石川 佳世子

ZUMBA#バックナンバー 11：45-12：45

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるDANCEクラスです。

強 3 難 3

YUMI

ステップエクササイズ&チューブトレーニングストレッチ 13：20-14：20

ステップ台を使って有酸素運動、チューブでトレーニングとストレッチを行います。
ウォーキング、ランニングに飽きてしまった方、ボディラインを変えたい方にお勧めです。

強 2 難 2

中村 もえ

オキシジェン 14：50-15：50

ヨガ・ピラティス・太極拳を融合した調整系のプログラムです。ゆったりとした音楽に合わせて身体をしなやかに動かすことで、呼吸を深めていきます♪
筋力、柔軟性、可動性の向上や、ストレス軽減、睡眠の質改善に効果的なクラスです。初心者の方も安心してご参加いただけます！

※裸足でご参加ください

強 2 難 2

HARUNA & STAFF

パワーカーディオ 16：15-17：00

エアロビクス、ステップの動きを使用した有酸素運動とバーベルを使用した筋カトレーニングを音楽に合わせて行い、バランスよく体を鍛えていきます。基礎代謝アップに効果的でシェイプアップをしたい方におすすめです。

強 4 難 3

HARUNA & STAFF

UBOUND 17：25-18：10

ミトランポリンを使った新しい形のクラスです。シンプルな動きでたくさん汗をかける有酸素運動です。

※転倒の危険性がある為長スポンの着用はご遠慮ください。

強 4 難 3

HARUNA & STAFF

ファイドウ 18：35-19：20

アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップしましょう！ストレス発散にも効果的です。

初めての方、女性の方も大歓迎です！

強 3 難 5

CALDOまるひろ南浦和