

# 2/23 (MON)

# 天皇誕生日

営業時間：10：00～20：00

# SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

MAYUMI

**朝のスッキリ♡オープンハートヨガ★ 10：30-11：30**

呼吸に合わせて胸・肩まわりをやさしくひらき、朝のこぼれをほどこいていくクラスです。祝日の朝、胸をひらいて心も身体も軽やかにしていきましょう♪

MARI

**タオルを使って体ほぐしヨガ★ 12：00-13：00**

タオルを使って全身をじっくり伸ばして身体の可動域を広げていかれます。心地いい体づくりを目指します。

MARI

**ボディバランスを整えるヴィンヤサフロヨーガ★★★ 13：30-14：30**

星3デビュー大歓迎です♡ 身体を引き締めるポーズを、1呼吸一動作でテンポよく動きます。レッスンを終わった後の爽快感と一緒に味わいましょう！！

ANDO

**やさしいデトックスヨガ★ 15：00～16：00**

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

TAICHI

**ベーシックヨガ★★ 16：30～17：30**

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

YURIKO

**アロマストレッチングヨガ★ 18：00～19：00**

アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行うクラスです。心身ともにほぐし、日頃の疲れ・ストレスから開放していきます。

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。

RICA

**リトモス#オールバックナンバー 10：30-11：30**

様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。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

MAYUMI

**巡り整う～リンパデトックスヨガ 12：05-12：50**

股関節・脇・脚の付け根などリンパが集まる部位を丁寧に刺激し、一つ一つのポーズを味わいながら巡りを高めていきます。むくみや冷えが気になる方にもおすすめのクラスです。

強 2 難 2

武田 成江

**バー・アスティエ バレエ有料 13：20-14：35**

フロア・バーというジャンルのオリジナルメソッドで、バレエのエクササイズを床に座る、寝る状態に置き換え、従来のバレエレッスンだけでは体得しにくいバランス・筋力・柔軟性を身に付けていくものです。 ※靴下必須 ※1,650円(税込)

強 3 難 3

浜名 文子

**バレエストレッチ&ウォーキング 15：05-16：05**

フロアストレッチでゆったりと身体をほぐした後、バーを使ってバレエストレッチを行います。後半は、美しい姿勢で歩く為の筋トレバレエウォーク。とても簡単！だけどころりと姿勢をキープしていきます ※靴下かバレエシューズをお履きください。

強 2 難 2

塚田 祐佳里

**ZUMBA 16：25-17：10**

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

塚田 祐佳里

**FITHOP 17：25-18：10**

K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、HIPHOPやGIRLSJAZZが中心となっている韓国発祥の強度高めめのプログラムです。この機会にぜひご参加ください！！

強 4 難 3

塚田 祐佳里

**メガダンス 18：25-19：10**

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、その名の通りメガ級の楽しさを提供出来るクラスです。

強 3 難 3