

GW STUDIOSCHEDULE

	4月29日(水) 昭和の日		5月3日(日) 憲法記念日		5月4日(月) みどりの日		5月6日(水) 振替休日		
時間	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	HOT	暗闇アクティブ	時間
10:00									10:00
10:15		15							10:15
10:30	春の巡り デトックスフローヨガ	HOOPBOON 10:35-11:35	フローヨガ 10:30-11:15	JAZZ初級 10:30-11:30	気分爽快 モーニングヨガ 10:30-11:30	リトモsmix 10:30-11:30	GWリフレッシュ フローヨガ 10:30-11:30	エアロ・ロー 10:35-11:20	10:30
10:45			星野ゆり	川畑幸香	MAYUMI	RICA	MAYUMI	石川 佳世子	10:45
11:00	10:30-11:30 MAYUMI	めめ	★★					強 3 難 3	11:00
11:15	★★	強 2 難 2		強 1 難 1	★★	強 3 難 3	★★		11:15
11:30			春のセルフケアヨガ						11:30
11:45			11:40-12:40 星野ゆり	骨盤シェイピング 11:55-12:55	自律神経を 整えるヨガ 12:00-13:00	美尻ヒップアップヨガ 12:05-12:50	陰ヨガ 12:00-13:00	お腹スッキリヨガ 12:05-12:50	11:45
12:00	陰ヨガ 12:00-13:00	肩・背中ほぐしヨガ 12:05-12:50	★	AKIM	MARI	MAYUMI	ひとみ	MAYUMI	12:00
12:15						強 2 難 2	★	強 2 難 2	12:15
12:30	ひとみ	MAYUMI			★				12:30
12:45	★	強 2 難 2		強 2 難 1					12:45
13:00			ベーシックヨガ 13:05-14:05	HIPHOP 13:20-14:20		ピラティス 13:20-14:20	25	ステップダンス 13:20-14:20	13:00
13:15	↓ゆるHOT 33~36℃	骨盤シェイピング 13:20-14:20	AKIM	RYO	くびれメイクヨガ 13:30-14:30	武田 成江	FITヨガ 13:30-14:30	YUMI	13:15
13:30	FITヨガ 13:30-14:30	YUMI	★★		MARI	強 2 難 2	ひとみ		13:30
13:45					★★		★★★	強 2 難 2	13:45
14:00	ひとみ	強 2 難 2		強 2 難 2					14:00
14:15	★★★		Sound Beat Yoga 14:30-15:30	リトモス 14:45~15:45	骨盤・肩甲骨 リセットヨガ 15:00-16:00	バレエ基礎クラス 14:50-15:50	ストレッチングヨガ 15:00-16:00	パワーカーディオ 14:50-15:50	14:15
14:30		25	中村 もえ	石川 佳世子	小室 圭子	武田 成江	優	futa	14:30
14:45		パワーカーディオ 14:50-15:50	★★★	強 3 難 3	★	強 2 難 2	★	強 4 難 3	14:45
15:00	ストレッチングヨガ 15:00-16:00	futa		ZUMBA 16:10~16:55	脂肪燃焼 エクササイズ 16:30-17:30	UBOUND 16:20-17:20	ストレッチングヨガ 16:30-17:30	Teiko	15:00
15:15				石川 佳世子	小室 圭子	鈴木 貫太	やさしいパワーヨガ 16:30-17:30	★★	15:15
15:30	優	強 4 難 3	股関節を積極的に 動かして! リフレッシュヨガ 17:05-18:05	強 3 難 3	★★★	強 4 難 3	Teiko	川畑 幸香	15:30
15:45	★		yasuko				★★	強 1 難 1	15:45
16:00			★★					20	16:00
16:15		ファイドウ 16:10-16:55				UBOUND 16:20-17:20	やさしいパワーヨガ 16:30-17:30	JAZZダンス 16:05-17:20	16:15
16:30	やさしいパワーヨガ 16:30-17:30	HARUNA	★		脂肪燃焼 エクササイズ 16:30-17:30	鈴木 貫太	Teiko	川畑 幸香	16:30
16:45		強 3 難 5		強 3 難 3	小室 圭子	鈴木 貫太	★★	強 4 難 3	16:45
17:00	Teiko	20			★★★	強 4 難 3	Teiko	川畑 幸香	17:00
17:15	★★	UBOUND 17:10-17:55					★★	強 1 難 1	17:15
17:30		HARUNA						20	17:30
17:45		強 4 難 3						UBOUND 17:40-18:25	17:45
18:00	アロマリラックスヨガ 18:00-19:00	JAZZダンス 18:15~19:30	★★		ピギナーヨガ 18:00-19:00	ファイドウ 17:50-18:35	リラックスヨガ 18:00-19:00	HARUNA	18:00
18:15					YURIKO	鈴木 貫太	Teiko	強 4 難 3	18:15
18:30	Teiko		アロマ ストレッチングヨガ 18:30-19:30		★	強 3 難 5	★	ファイドウ 18:40-19:25	18:30
18:45	★		yasuko		~19:30 溶岩タイム		★	HARUNA	18:45
19:00	~19:30 溶岩タイム	川畑 幸香	★				~19:30 溶岩タイム	強 3 難 5	19:00
19:15		強 1 難 1							19:15
19:30									19:30
19:45									19:45
20:00									20:00
20:15	お手続き19:00まで ジムエリアのご利用19:30まで								20:15
20:30									20:30

※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。

※デイトム会員様は1,980円のご精算が必要です。

※5/1、5/2は通常スケジュール、4/30、5/5は休館日でございます。

営業時間

10:00~20:00

クラス名	スタジオ・強度	インストラクター	レッスン内容
4月29日（水） 昭和の日 特別PG			
春の巡り デトックスフローヨガ	HOT ★★	MAYUMI	アーユルヴェーダでは、春は冬に溜め込んだものがゆるみ、体の巡りが動き出す“デトックスの季節”と言われています。 呼吸に合わせて流れるように体を動かしながら、血流やリンパの巡りを促し、心と体をスッキリ整えていくフローヨガです。リフレッシュしたい方や、春の体調管理にもおすすめのクラスです。
FITヨガ(ゆるHOT)	HOT ★★★★	ひとみ	ヨガ、筋トレ、有酸素を融合させ、音に合わせて動いていきます。自分の限界を超えるをテーマにチャレンジしていきましょう！
肩・背中ほぐしヨガ	常温 強2・難2	MAYUMI	肩や背中まわりをやさしくほぐしながら、呼吸に合わせて気持ちよく体を動かしていきます。 凝り固まりやすい肩や背中をゆるめ、上半身をすっきり整えていくクラスです。 デスクワークやスマホ疲れが気になる方にもおすすめです。
HOOPBOON 楽しくウエスト シェイプ♪	常温 強2・難2	めめ	「1回転=1腹筋」 基本的な回し方から様々な回し方まで、楽しくフラフープを回していきます。 骨盤を多角的に動かすことで効果的に体幹を鍛える究極のコアエクササイズです。
5月3日（日） 憲法記念日 特別PG			
春のセルフケアヨガ	HOT ★	星野ゆり	ほぐし、ツボ押し、筋膜リリースなどを混えてのゆったりクラスです。連休疲れを癒しに来てください♪
股関節を積極的に 動かして！ リフレッシュヨガ	HOT ★★	yasuko	股関節の動きが鈍くなると姿勢の乱れ、エネルギーが生まれず温まらない、力のロスが出て疲れやすい…などなど。 体の中で最も大きな関節の股関節から下半身を積極的かつ正しく使い、運動ロスを減らしながら全身へエネルギーを流し温めていきます。
5月4日（月） みどりの日 特別PG			
気分爽快 モーニングヨガ	HOT ★★	MAYUMI	朝にぴったりの太陽礼拝やベーシックなポーズを取り入れ、固まりやすい朝の身体を気持ちよく目覚めさせます。 呼吸とともに体を動かしながら巡りを整え、爽快に一日をスタートできる内容です。
自律神経を 整えるヨガ	HOT ★	MARI	ゆったりとしたフローと深い呼吸で、心と身体の緊張をやさしくほどきます。 心地よい音楽とともに自律神経を整えていきます。
くびれメイクヨガ	HOT ★★	MARI	ウエスト周りを中心に体幹をしっかり使います。 お腹まわりを引き締め、美しいくびれを目指します。
骨盤・肩甲骨 リセットヨガ	HOT ★	小室 圭子	気になる肩甲骨や骨盤周りの調整をしながらヨガのポーズに取り組みます。
脂肪燃焼 エクササイズ	HOT ★★★★	小室 圭子	筋トレと有酸素運動でちょっとハードに頑張るクラスです。音楽に合わせて動きます♪
リトモsmix	常温 強3・難3	RICA	難しい新曲&楽しいバックナンバー
美尻ヒップアップ ヨガ	常温 強2・難2	MAYUMI	お尻まわりの筋肉をしっかり使いながら、ヒップラインを整えていくクラスです。 骨盤まわりもほぐしながら動くことで下半身の巡りも高め、引き締まったヒップラインと軽やかな下半身を目指します。
5月6日（水） 振替休日 特別PG			
GWリフレッシュ フローヨガ	HOT ★★	MAYUMI	連休中の運動不足解消やリフレッシュに。 呼吸とともに心地よく体を動かし、全身をスッキリ整えるクラスです。
お腹スッキリヨガ	常温 強2・難2	MAYUMI	お腹まわりをやさしくほぐし温めた後、体幹（コア）を意識したヨガのポーズで様々な方向からアプローチしていきます。 呼吸とともにお腹まわりを動かしながら、内側からスッキリとした感覚を目指すクラスです。 ぽっこりお腹や身体の重さが気になる方にもおすすめです。
ステップダンス	常温 強2・難2	YUMI	ステップ台を使ったダンスエアロ。 アップダウンのあるステップ動作にダンスの要素を組み合わせ、音楽と一帯になって思い切り身体を動かしましょう！ ※シューズ必須