

夏期営業

STUDIO SCHEDULE

※8/11（火）、8/13（木）
ジムエリアのご利用は19：30まで
（営業時間10：00～20：00）

	8月11日（火） 山の日	8/12（水）	8月13日（木）短縮営業	8/14（金）	8/15（土）	
時間	HOT 暗闇アクティブ		HOT 暗闇アクティブ			時間
10:00						10:00
10:15						10:15
10:30	ベーシックヨガ		脂肪燃焼デトックス フローヨガ	気功 ～マインドフルネス～		10:30
10:45	10:30-11:30	オキシジェノ 10:45-11:45	10:30-11:30	10:30-11:30		10:45
11:00	TAICHI		MARI	加藤 友圭子		11:00
11:15	★★	中村 もえ	★★★	強 1 難 1		11:15
11:30				太極拳		11:30
11:45		強 2 難 2		11:50-12:50		11:45
12:00	肩甲骨を緩めるヨガ		肩甲骨スッキリ フローヨガ	加藤 友圭子		12:00
12:15	12:00-13:00	HOUSE 12:15-13:15	12:00-13:00			12:15
12:30	小室 圭子	ISAMU	MARI	強 1 難 1		12:30
12:45	★		★★			12:45
13:00		強 2 難 2		バレエ初級		13:00
13:15	25			13:20-14:20		13:15
13:30	パワーカーディオ ピラティス	HIPHOP 13:40-14:25	ビギナー ピラティス	塚本 晃司		13:30
13:45	13:30-14:30	ISAMU	13:30-14:30	強 2 難 2		13:45
14:00	小室 圭子		MINORI			14:00
14:15	★★★★	強 2 難 2	★			14:15
14:30				バレエテクニック入門		14:30
14:45				14:35-15:20		14:45
15:00	ビギナーヨガ	ヨガアドバンス 14:55-16:10	デトックスヨガ 15:00-16:00	塚本 晃司		15:00
15:15	15:00-16:00		AKIM	強 2 難 2		15:15
15:30	柳原 友花里	中村 もえ	★★	ZUMBA		15:30
15:45	★			15:45-16:30		15:45
16:00				亜希		16:00
16:15		強 3 難 3		強 3 難 3		16:15
16:30	エネルギー チャージヨガ	UBOUND 16:40-17:25	やさしいフローヨガ 16:30-17:30	FITHOP		16:30
16:45	16:30-17:30	鈴木 貫太	TAICHI	16:45-17:30		16:45
17:00	yasuko	強 4 難 3	★	亜希		17:00
17:15	★★			強 3 難 3		17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00	アロマリラックスヨガ	ファイドウ 17:55-18:40	ベーシックヨガ 18:00-19:00	HIPHOP		18:00
18:15	18:00-19:00	鈴木 貫太	TAICHI	18:05-19:05		18:15
18:30	yasuko	強 3 難 5	★★	RYO		18:30
18:45	★					18:45
19:00	～19:30		～19:30	強 2 難 2		19:00
19:15	溶岩タイム		溶岩タイム			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

通常営業

10:00
|
22:30

休館日

休館日

クラス名	スタジオ・強度	インストラクター	レッスン内容
8月11日（火） 山の日 特別PG			
肩甲骨を緩めるヨガ	HOT ★	小室圭子	凝り固まった肩甲骨周りを整えるポーズに取り組みます。
パワーカーディオ ピラティス	HOT ★★★	小室圭子	シンプルな動きで筋肉に効かせるワークを行います。脂肪燃焼効率を高め、すっきり身体を引き締めます。※定員25名
エネルギー チャージヨガ	HOT ★★	yasuko	太陽礼拝をベースに股関節に効くポーズをプラスしてダイナミックな動きと呼吸で全身を活性化し、頭もスッキリさせていきます！
ヨガアドバンス	常温 強3・難3	中村 もえ	音源のキューイングに合わせて、難度の高いポーズを繰り返しじっくりと行い、全身の筋力やバランス、集中力アップを目的としたクラスです。 キューイングは全てサンスクリット語です。世界観を大事に、異空間を楽しんでいただきます。 インストラクターの動きと同じように動いていきますので、サンスクリット語がわからない方や★3クラス初めての方も是非ご参加ください！！
8月13日（木）短縮営業 特別PG			
脂肪燃焼デトックス フローヨガ	HOT ★★★	MARI	お盆休みで重くなった身体を、ねじり・下半身強化・体幹を取り入れたフローヨガで一気にリセット。全身を大きく動かして代謝を高め、気になるお腹・脚・お尻を引き締めます。最後は深い呼吸で心も身体もスッキリ整えます。
肩甲骨スッキリ フローヨガ	HOT ★★	MARI	肩甲骨まわりを丁寧にほぐしながら、呼吸に合わせて心地よく全身を動かしていくクラスです。肩や背中 of こわばりを解消し、姿勢改善や肩こりの緩和を目指します。