

9/21~23

STUDIO SCHEDULE

ジムエリアのご利用は19：30まで
(営業時間10：00～20：00)

	9月21日(月)敬老の日		9月22日(火)国民の休日		9月23日(水)秋分の日		
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	時間
10:00							10:00
10:15							10:15
10:30	やさしいフローヨガ	リトモス	陰ヨガ		Core Balance	エアロ・ロー	10:30
10:45	10:30-11:30	#オールバックナンパー	10:30-11:30	ボディ	Yoga	10:30-11:15	10:45
11:00	TAICHI	10:35-11:35	小室 圭子	コンディショニング	10:30-11:30	石川 佳世子	11:00
11:15	★	RICA	★	10:45-11:45	MARI	強 3 難 3	11:15
11:30		強 3 難 3		moe	★★		11:30
11:45				強 2 難 2		ZUMBA	11:45
12:00	Music	ベーシックヨガ	bodyART		タオルde全身	11:45-12:30	12:00
12:15	Flow Yoga	12:05-13:05	Training	HOUSE	リセットヨガ	石川 佳世子	12:15
12:30	12:00-13:00	TAICHI	12:00-13:00	12:15-13:15	12:00-13:00	強 3 難 3	12:30
12:45	MARI		小室 圭子	ISAMU	MARI		12:45
13:00	★★	強 2 難 2	★★★		★	ベーシックヨガ	13:00
13:15				強 2 難 2	↓ゆるHOT(33~36℃)	13:10-14:10	13:15
13:30	股関節を	ピラティス	ベーシックヨガ		FITヨガ	TAICHI	13:30
13:45	ゆるめるヨガ	13:35-14:35	13:30-14:30	HIPHOP	13:30-14:30		13:45
14:00	13:30-14:30	武田 成江	TAICHI	13:45-14:30	ひとみ	強 2 難 2	14:00
14:15	MARI		★★	ISAMU	★★★		14:15
14:30	★	強 2 難 2		強 2 難 2		25	14:30
14:45						パワーカーディオ	14:45
15:00	Sound Beat	はじめてのバレエ	やさしいフローヨガ	25	陰ヨガ	14:40-15:40	15:00
15:15	yoga	15:05-16:05	15:00-16:00	パワーカーディオ	15:00-16:00	futa	15:15
15:30	15:00-16:00	浜名 文子	TAICHI	15:15-16:15	ひとみ	強 4 難 3	15:30
15:45	中村 もえ		★	磯邊 賢一	★		15:45
16:00	★★★	強 1 難 1		強 4 難 3		20	16:00
16:15						UBOUND	16:15
16:30	リラックスヨガ	ZUMBA	足を鍛えて！		内臓活性！	16:10-16:55	16:30
16:45	16:30-17:30	16:25-17:10	パワーアップヨガ	ファイドウ	デトックスフロー	HARUNA	16:45
17:00	中村 もえ	塚田 祐佳里	16:30-17:30	16:45-17:45	16:30-17:30	強 3 難 4	17:00
17:15	★	強 3 難 3	yasuko	磯邊 賢一	Teiko	ファイドウ	17:15
17:30		FITHOP	★★		★★	17:15-18:00	17:30
17:45		17:25-18:10		強 3 難 5		HARUNA	17:45
18:00	ピラティス	塚田 祐佳里	アロマ	20	疲労回復！	強 3 難 5	18:00
18:15	18:00-19:00	強 4 難 3	ストレッチングヨガ	UBOUND	リカバリーヨガ		18:15
18:30	YURIKO	メガダンス	18:00-19:00	18:15-19:15	18:00-19:00	JAZZダンス	18:30
18:45	★★	18:25-19:10	yasuko	三浦 剛	Teiko	18:25-19:25	18:45
19:00	~19:30	塚田 祐佳里	★		★	川畑 幸香	19:00
19:15	溶岩タイム	強 3 難 3	溶岩タイム	強 3 難 4	溶岩タイム		19:15
19:30						強 2 難 2	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

クラス名	スタジオ・強度	インストラクター	レッスン内容
9月21日（月） 敬老の日 特別PG			
Music Flow Yoga	HOT ★★	MARI	音楽と呼吸に合わせて、ポーズを流れるようにつないでいくフローヨガです。 前半は動きを一つずつ丁寧に確認し、後半は音楽に合わせて心地よくフローしていきます。 音楽に身を委ねながら、全身を大きく動かし、心と身体を解放していきましょう。 ヨガの経験が少ない方でもご参加いただけます。
股関節を ゆるめるヨガ	HOT ★	MARI	股関節やお尻、もも裏を中心に、ゆっくりとほぐしていくリラックスヨガです。 深い呼吸とともに下半身の緊張をゆるめ、動きやすく軽やかな身体を目指します。 柔軟性に自信がない方にも安心してご参加いただけます。
FITHOP	常温 強4・難3	塚田 祐佳里	K-popや世界各国のメガヒット曲を取りいれて、HIPHOPやGIRLSJAZZが中心となっている 韓国発祥の強度高めのプログラムです。 この機会にぜひご参加ください！！
9月22日（火） 国民の休日 特別PG			
bodyART Training	HOT ★★★	小室 圭子	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されている ドイツ発祥のエクササイズです。 身体をパーツに分けて動かすのではなく、連動性を意識しながら全身（全部＝すべて）を 使い動かすことで、身体本来の機能を高めていきます。
足を鍛えて！ パワーアップ ヨガ	HOT ★★	yasuko	脚の筋力が衰えると代謝が悪くなり太りやすくなったり、姿勢崩れから体のだるさや 痛みを感じてしまうことも。 各ポーズ体のどこを使うか意識しながら行うことで効率良く効果的に鍛えていきます。
9月23日（水）秋分の日 特別PG			
Core Balance Yoga	HOT ★★	MARI	呼吸に合わせてお腹・背中・骨盤まわりをバランスよく使い、 身体の中心を安定させていくクラスです。 ヨガのポーズを通して体幹を意識し、姿勢の改善や引き締まった身体を目指します。
タオルde全身 リセットヨガ	HOT ★	MARI	タオルを使いながら、肩・背中・脇・脚など全身を気持ちよく伸ばしていくやさしいヨガです。 タオルのサポートで無理なく身体を動かし、日頃のこわばりや疲れをリセットしていきます。 身体が硬い方やヨガ初心者にもおすすめです。※タオルをご持参ください。
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。 自分の限界を越えるをテーマにチャレンジしていきましょう！
内臓活性！ デトックスフロー	HOT ★★	Teiko	流れるように全身を動かし、内臓をやさしく刺激。 巡りを促して、心も身体もすっきり整えるヨガです。
疲労回復！ リカバリーヨガ	HOT ★	Teiko	呼吸とやさしい動きで全身をゆるめ、疲れをリセットして心身を整えるクラスです。