

GWプログラムスケジュール 4月29日(火)、5月3日(土)~6日(火)

	4月29日(火)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)
	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名
10:30	特別60分レッスン アロマリラックスヨガ60 10:30~11:30 Sachiko	~使用アロマ~ ローズマリーとレモンブレンド ZUMBA 10:45~11:30 ジーナ	特別60分レッスン ピラティス60 10:30~11:30 Machiko	特別60分レッスン JAZZ DANCE60 10:30~11:30 高村	特別60分レッスン パワーヨガ60 10:30~11:30 Emika
11:00			ZUMBA 10:30~11:15 ジーナ	ZUMBA60 10:30~11:30 ASAKO	
11:30					
12:00	45名定員 HIP HOP 11:45~12:30 MIYU	男性参加可能 フェイスタオル必須 HOT体が硬い人のためのヨガ 12:00~12:45 KEIKO	21名定員 ハイパーエキサイト 11:45~12:30 高橋	特別60分レッスン 24名定員 ハイパークラッシュ60 11:45~12:45 飯野	HIP HOP 11:45~12:30 MIYU
12:30					
13:00	ピラティス 12:45~13:30 TOMOMI	特別60分レッスン 24名定員 ハイパークラッシュ60 12:45~13:45 遠藤		リフレッシュヨガ 11:45~12:30 Machiko	ピラティス 11:45~12:30 斉藤
13:30		男性参加可能 HOTシックスパック30 13:00~13:30 高橋		特別60分レッスン ピラティス60 12:45~13:45 cohalu	特別60分レッスン 45名定員 DISCO WORLD60 12:45~13:45 若瀬
14:00	特別60分レッスン 男性参加可能 HOTシェイプアップヨガ60 14:00~15:00 浦田		特別60分レッスン ピラティス60 13:00~14:00 Haruko		
14:30					
15:00			骨盤底筋フィットネス 14:15~15:00 若瀬		
15:30	男性参加可能 HOT呼吸とフローヨガ 15:30~16:15 塩見	特別60分レッスン 45名定員 MEGADANZ60 14:00~15:00 YUUKA		男性参加可能 HOTフローヨガ 14:15~15:00 浦田	男性参加可能 HOT Beauty Styleヨガ 14:15~15:00 浦田
16:00		ボディメイクスタジオ 開放時間 14:00~18:00	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:45~18:00	男性参加可能 HOT Refresh ヨガ 15:15~16:00 Haruko	ボディメイクスタジオ 開放時間 12:45~15:00
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

ハイパーエキサイト
簡単な動きで驚きのカロリー消費！
全身運動でストレス発散！
内容はステップ台を使って有酸素運動
自分の体重を使って筋肉トレーニング
レッスン後の爽快感を一緒にたのしみましょう！

HOTシックスパック
お腹のトレーニングと言ったらこれ！
HOT的环境下で汗を流しながらお腹を
引き締めましょう！
30分で音楽に合わせて動いていきます。

ファーストシェイプ30
シンプルな有酸素運動を行います。
お腹周りの引き締めや、脂肪燃焼させたい方に
おすすめのプログラムです！

ファーストボディ30
自重トレーニングでシェイプアップ！
筋トレがメインのプログラムになります。
全身の筋力アップを目指しましょう！

ハイパービート
様々なダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。
ダンス好きな方はもちろん。初めての方も是非ご参加ください！

HOTクラッシュ30
HOT的环境下で30分パンチを打ちまくれ！爆発的脂肪燃焼で
ストレス発散！慣れてる方も初めての方もチャレンジャー大歓迎！

【予約方法について】
 W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。
 W 予約札配布レッスン (予約札での位置指定はできません。)
 ※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。
 ※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時はご注意ください。

【HOTプログラム参加について】
必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。
お忘れの場合は券売機をご利用下さい。

⚠ シューズ必須