

GRAND OPEN プログラムスケジュール [10:00~22:00]

2020年9月23日~

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	トレーニングジム		
10:00																			10:00	
10:30	ホット骨盤ヨガ	ボディメイクアフターバーン		ZUMBA	ボディメイクアフターバーン		ホット代謝アップヨガ	ボディメイクアフターバーン		ZUMBA	ボディメイクアフターバーン		ホットリフレッシュヨガ	ボディメイクアフターバーン			SPRINT		10:30	
11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	はじめてフィットネス	10:30~11:15	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	はじめてフィットネス	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	はじめてフィットネス		VIRTUAL		11:00	
11:30	さやか	トレーナー	11:00~11:30		トレーナー		関水	トレーナー	11:00~11:30	日吉 あさみ	トレーナー		MEGUMI	トレーナー	11:00~11:30				11:30	
12:00				WARM						WARM						ホットリフレッシュヨガ	RPM		12:00	
12:30	ホットマインドフルネスヨガ	RPM		ピラティス	SPRINT	はじめてフィットネス	ホットヴァンヤサヨガ	RPM		ピラティス	SPRINT	はじめてフィットネス	ホットシェイプアップヨガ	サイクルバーニング		11:30~12:30	11:30~12:30	はじめてフィットネス	12:00	
13:00	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	VIRTUAL	12:00~12:30	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	VIRTUAL	12:00~12:30	12:00~13:00	12:00~12:30			VIRTUAL	12:00~12:30	12:30	
13:30			はじめてフィットネス																	13:00
14:00	BODYCOMBAT	サイクルバーニング		ホット Beauty Body ヨガ	RPM		ホットボディメイクヨガ	SPRINT			RPM			RPM		はじめてフィットネス		ボディメイクアフターバーン	13:00	
14:30	13:30~14:30	13:30~14:00	はじめてフィットネス	13:30~14:30	VIRTUAL	13:00~14:00	13:30~14:30	13:30~14:00		13:30~14:30	VIRTUAL	13:00~14:00	13:30~14:30	13:15~14:15		13:00~13:30		13:00~14:00	13:30	
15:00				RUCHICA		14:00~14:30	YUKO			ホットボディバランスヨガ		はじめてフィットネス	ホット姿勢改善ヨガ	VIRTUAL					はじめてフィットネス	14:00
15:30	ピラティス									14:00~15:00		14:00~14:30	14:00~15:00						14:30	
16:00	15:00~16:00			ホットハタヨガ	SPRINT		SH'BAM	RPM		わか	SPRINT		いくえ						15:00	
16:30	15:30~16:30		15:00~18:00	15:00~16:00	VIRTUAL	14:30~15:30	15:00~15:45	VIRTUAL			VIRTUAL	15:00~18:00	ボディメイクアフターバーン	はじめてフィットネス	15:00~15:30	ファーストシェイプ	15:00~15:30	トレーナー	15:00	
17:00			ご不明な点等ございましたらフロントスタッフまでお願い致します。	高橋 優	RPM	15:30~16:30				BODYCOMBAT	RPM	15:00~18:00	HIP HOP					ボディメイクアフターバーン	15:30	
17:30	SH'BAM									15:30~16:30	15:30~16:30	15:00~18:00	KNG					15:30~16:30	16:00	
18:00	16:30~17:15			BODYCOMBAT		16:00~16:30	16:15~17:15	VIRTUAL		BODYBALANCE		15:00~18:00		SPRINT				ハイパークラッシュ	16:00	
18:30				16:30~17:30	SPRINT	17:00~17:30						15:00~18:00		VIRTUAL				トレーナー	16:00~16:45	
19:00				VIRTUAL	VIRTUAL	17:00~17:30						15:00~18:00							16:00~16:30	
19:30												15:00~18:00								
20:00	ホット姿勢改善ヨガ											15:00~18:00								
20:30	19:30~20:30	ボディメイクアフターバーン	はじめてフィットネス									15:00~18:00								
21:00												15:00~18:00								
21:30	YURI	20:00~21:00										15:00~18:00								
22:00		トレーナー										15:00~18:00								



	月曜日		火曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	24h多目的スタジオ	24hボディメイクスタジオ	
22:00											22:00
22:30	BODYCOMBAT30 22:15~22:45	SPRINT 22:15~22:45	SH'BAM30 22:15~22:45		BODYCOMBAT30 22:15~22:45	SPRINT 22:15~22:45	SH'BAM30 22:15~22:45	SPRINT 22:15~22:45	BODYBALANCE BEGINNER 22:15~22:45	SPRINT 22:15~22:45	22:30
23:00											23:00
23:30	SH'BAM30 23:15~23:45	SPRINT 23:15~23:45	BODYCOMBAT30 23:15~23:45	SPRINT 23:15~23:45	SH'BAM30 23:15~23:45	SPRINT 23:15~23:45	BODYBALANCE BEGINNER 23:15~23:45	SPRINT 23:15~23:45	BODYCOMBAT30 23:15~23:45	SPRINT 23:15~23:45	23:30
0:00											0:00
0:30											0:30
1:00											1:00
1:30											1:30
2:00											2:00
2:30											2:30
3:00											3:00
3:30											3:30
4:00											4:00
4:30											4:30
5:00											5:00
5:30											5:30
6:00											6:00
6:30											6:30
7:00											7:00
7:30											7:30
8:00											8:00
8:30											8:30
9:00											9:00
9:30											9:30
10:00											10:00

プログラムコンテンツ											
プログラム名	内容	時間	定員	初心者	女性専用	WEB予約	LIVE	バス	室内	タオル	シューズ
ホットバーシクヨガ	ホットヨガの入門クラスです。簡単なポーズからホットヨガに慣れることを目的としたクラスです。	45分	32名	●	●	●	●	●	●	●	●
ホット骨盤ヨガ	全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガです。初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットマインドフルネスヨガ	瞑想や呼吸法など基本的なヨガのポーズを丁寧に学びながら、リラックスするクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホット姿勢改善ヨガ	姿勢改善を行いながら、体幹部分の筋肉のバランスを整えるクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホット Beauty Body ヨガ	女性の身体トラブルとなる冷え性、便秘、骨盤の歪みなど身体の不具合を改善するヨガのクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットハタヨガ	精神面のバランスを整えるヨガです。腹式呼吸を取り入れることで柔軟性向上にも効果があります。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホット代謝アップヨガ	体脂肪燃焼効果を引き上げ代謝が上がるポーズを中心にしています。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットヴィンヤサヨガ	血液やリンパを体内に流し艶やかな美肌へ導きます。アンチエイジング効果の高いポーズを取り入れます。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットボディメイクヨガ	女性特有のポテティンを活かし、スタイルアップに繋がるアーサナを行います。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットボディバランスヨガ	カラダの歪みを調整し、全身の筋肉バランスを整えるクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットリフレッシュヨガ	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットスリムアップヨガ	ハワーフットの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ホットシェイプアップヨガ	ボディメイク効果の高いクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開します。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ピラティス	身体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。	45分 60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ZUMBA	ラン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。	45分 60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ハイパーフレッシュ	ハンチやキックを繰り返す、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効率的に身体づくりを行います。	45分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ファーストシェイプ	シンプルながら効果的な運動を行います。お腹周りの引き締めや脂肪燃焼をしたい方におすすめです。	30分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
HIP HOP	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて踊ります。	60分	32名	●	●	●	●	●	●	●	
ボディメイクアフターバーン	3つのトレーニングを行い1500kcal~800kcalを消費！運動後も脂肪燃焼効果があります。【有料】今すぐに引き締める。思いっきり汗で引き締め、脂肪燃焼の効果大。	60分	9名	●	●	●	●	●	●	●	
サイクルバーニング	モチベーションが上がる音楽に合わせてインドアサイクリングワークアウトで短期間でカロリー燃焼。素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング。	30分	6名	●	●	●	●	●	●	●	
RPM		60分	-	●	●	●	●	●	●	●	
SPRINT		30分	-	●	●	●	●	●	●	●	
BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。	60分	-	●	●	●	●	●	●	●	
SH'BAM	ダンス系ワークアウト。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。	30分	-	●	●	●	●	●	●	●	
BODYBALANCE	ヨガをベースとしたワークアウトで心も体も整える。脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なヨガ。	45分 60分	-	●	●	●	●	●	●	●	
はじめてフィットネス	トレーニングマシンの使い方や効果的な運動方法をアドバイスしていきます。	30分	-	●	●	●	●	●	●	●	

【コロナウイルス感染対策について】

- ・プログラムの間隔を30分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気強化しております。
- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施いたしません。
- ・参加者・インストラクターの体調確認を実施しております。
- ・参加される方同士の間隔を一定以上確保し、スタジオの広さに応じた定員数で実施しております。
- ・密集を避け、レッスン開始前のスタジオ前整列はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
- ・レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行って下さい。
- ・マスクを着用しての参加をお願い致します。(呼吸確保のため、マスクの鼻を外してご利用頂くことは出来ます。)

【プログラム参加において】

- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております。(パーソナルレッスンを除く)
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております。(パーソナルレッスンを除く)
- ・終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムを連続して参加することはできませんので、予めご了承下さい。
- ・他の会員様の迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- ・女性専用プログラムは女性ロッカーからスタジオへ直接行けるようになっております。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【ホットプログラム参加において】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。
- ・レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【ボディメイクアフターバーン・サイクルバーニング参加において】

- ・はじめての方やご希望の方はレッスン開始10分前にお越し下さい。事前レクチャーを致します。
- ・ボディメイクアフターバーンはアフターバーンオプション(1,000円(税別)/月)にご契約されている方、もしくは、当日空きが有り、500円(税込)の券売機チケットをご購入された方が対象です。

【初心者】

- マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【女性専用】

- マークは女性専用のプログラムとなります。

【WEB予約】

- マークはWEB予約者優先プログラムとなります。
- ・ご予約は当クラブのホームページから行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はプログラム開始30分前より各スタジオ前にて当日整理券を配布します。

【LIVE】

- マークはLIVE視聴可能プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページから行えます。

【バス/室内】

- マークはバス/室内必須プログラムとなります。
- マークは室内シューズ必須プログラムとなります。

【WARM】

- ・スタジオ内が徐々に暖かくなります。