

GWプログラムスケジュール

4月29日(土)祝				4月30日(日)				5月1日(月)				5月2日(火)				5月3日(水)祝				5月5日(金)祝																
スタジオ		アリーナ		プール		暗闇 サイクルスタジオ		スタジオ		アリーナ		プール		暗闇 サイクルスタジオ		スタジオ		アリーナ		プール		暗闇 サイクルスタジオ														
定員36名		定員88名		定員44名		定員18名		定員36名		定員88名		定員44名		定員18名		定員36名		定員88名		定員44名		定員18名														
10:15	SD VIRTUAL OXIGENO 10:15~11:00			SD VIRTUAL TOPRIDE 10:30~11:15	女性専用 HOT パワーヨガ 10:30~11:30 Miho	W	SALSATION® 10:30~11:15 Aki	W	SD VIRTUAL TOPRIDE 10:30~11:30				DISCOWORLD 10:15~11:00 若瀬	W	薬ゆるメソッド 10:20~11:20 高崎	W	SD VIRTUAL TOPRIDE 10:30~11:00	SD VIRTUAL OXIGENO 10:30~11:15			SD VIRTUAL TOPRIDE 10:30~11:15	女性専用 HOT アロマデトックスヨガ 10:30~11:15 hiro	W	ZUMBA 10:30~11:15 Syu	W	SD VIRTUAL TOPRIDE 10:30~11:15										
11:00	定員20名 美腹筋トレ 11:15~12:00 Nanako	W	予	ZUMBA 11:15~12:00 YUUKA	W	予							骨盤メンテナンス 11:15~12:00 Yu-ko	W		W	アクア30 11:15~11:45 荒木	W	予	男女兼用 HOT HOTベシックヨガ 11:30~12:15 高田	W	予	ZUMBA 11:30~12:15 Kimie	W	予	アクア45 11:15~12:00 Tina	W	予	SD VIRTUAL TOPRIDE 11:30~12:15	男女兼用 HOT 身体スリキリヨガ 11:30~12:15 浅見	W	予	コアトレ 11:30~12:15 梶原	W	予	SD VIRTUAL TOPRIDE 11:30~12:15
11:30	SD VIRTUAL POWER 11:15~12:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
12:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
12:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
13:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
13:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
14:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
14:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
15:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
15:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
16:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
16:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
17:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
17:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
18:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
18:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
19:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
19:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
20:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
20:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
21:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
21:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
22:00	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													
22:30	SD VIRTUAL POWER 12:15~13:00 YUKA	W	予	SALSATION® 12:15~13:00 Aki	W	予							ミュージックフロアヨガ 12:15~13:00 Tsukasa	W	予								SD VIRTUAL TOPRIDE 12:15~13:00													

◆Special lessons◆

エモソングFit

どの世代にも魅力的なエモイ
名曲を、シンパシイ振り付けで
踊りましょう！
初心者の方も気軽に参加でき
ます！

ソウルダンス

70年代、80年代に生まれた
ディスコダンスで
現在のヒップホップの
基礎となるダンスです！
音楽と空間を楽しむ60分間、
TeppeilRと一緒にLet's dancing!

美腹トレ

腹筋を正しく鍛えることによって、
日々のパフォーマンス向上、
腰痛軽減、自律神経を整える
効果などを得ることが出来ます。
4つに分かれるお腹の筋肉を
バランスよく鍛えて、美しいシルエット
を手に入れましょう！

◆Special lessons◆

リーボックマッシュアルーツ

格闘技の型を利用して行う
フィットネスエクササイズです。
様々な振り付けを通して体を
動かし、最高の爽快感を体験
しましょう！

T式体幹トレーニング

ドクターオカビロプラクティック
である友成隆行先生が考案され
たトレーニングメソッドです。
コアトレーニングを中心とした段
階的トレーニングで、効果を楽し
みましょう！

◆Special lessons◆

Taebo

ビリーズブートキャンプでおなじ
みの、ビリー・ブランクス氏考案
のテコンドー、ボクシング、エア
ロビクスと踊りの要素を組み合
わせた音楽に合わせて行う脂肪
燃焼型フィットネス！

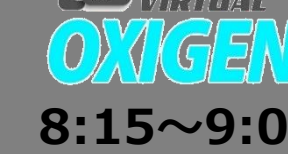
アロマデトックスヨガ

リフレッシュや代謝促進効果の
ある2種類の香りを感じながら、
呼吸を深めて身体を整えていき
ます。
使用する精油
⇒ローズマリー・ラベンダー

GWプログラムスケジュールの
WEB予約は4/26(水)に開始します。

…WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
…WEBでの事前予約ができます。
web事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合は
レッスン開始20分前から配布する整理券取得と
お名前の記名をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスンの整理券はジム入口にて配布致します。
サイクルレッスンの整理券はフロントにて配布致します。
プールレッスンの整理券はプール入口にて配布致します。
担当者が整理券を回収しますので
コースロープ変更後も入水せずにお待ちください。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得はご遠慮頂いております。
整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※レッスンの科目や担当者は都合により変更する
場合がございます。
※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。
※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。
※4/29・5/3・5/5 は祝日営業のため、
通常利用時間は10:00~20:00までとなります。
4/30・5/1・5/2 は通常営業通りとなります。

GWプログラムスケジュール【23:00～10:00】

月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
 23:15～23:45	 23:15～23:45	 23:15～23:45	 23:15～23:45	 23:15～23:45
日曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日
 0:15～1:00	 0:15～1:00	 0:15～1:00	 0:15～1:00	 0:15～1:00
 1:30～2:15	 1:30～2:15	 1:30～2:15	 1:30～2:15	 1:30～2:15
 2:45～3:30	 2:45～3:30	 2:45～3:30	 2:45～3:30	 2:45～3:30
	 4:15～5:00	 4:30～5:15	 4:30～5:15	 4:15～5:00
 5:45～6:30	 5:30～6:15	 5:45～6:30	 5:45～6:30	 5:30～6:15
 6:45～7:30	 6:30～7:15	 6:45～7:30	 6:45～7:30	 6:30～7:15
 7:45～8:15	 7:30～8:15	 7:45～8:15	 7:45～8:30	 7:30～8:00
 8:30～9:00	 8:30～9:00	 8:30～9:00	 8:45～9:15	 8:15～9:00
 9:15～9:45	 9:15～9:45	 9:15～9:45	 9:30～10:00	 9:15～9:45

23:00

23:30

0:00

0:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

【レッスン参加方法】

- …WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
- …WEBでの事前予約ができます。

web事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合はレッスン開始 2 0 分前から配布する整理券取得とお名前の記名をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスン整理券はジム入口にて配布致します。サイクルレッスン整理券はフロントにて配布致します。
プールレッスン整理券はプール入口にて配布致します。担当者が整理券を回収しますのでコースロープ変更後も入水せずにお待ちください。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。代理での取得はご遠慮頂いております。整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。
※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン 5 分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で内容・時間をご確認ください。※道具が必要なレッスンがあります。
※POWERは道具を使用します。バーベル、ウエイト、ステップ台をご用意下さい。
 - ②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
 - ③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。
 - ④参加後は床、道具の除菌にご協力下さい。
- 【注意事項】
- ・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
 - ・店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分認識し、自己責任でご参加下さい。

【コロナウイルス感染対策】

- ・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。
- ・参加者のプログラム中の発声、プログラム中、終了後のハイタッチは禁止とします。

【ホットプログラムご参加の方へ】

- *室温 3 8℃、湿度 5 5%のホットスタジオで行います。
- ・レッスン中は適切な水分補給を心掛けてください。
- ・ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご参加ください。
- ・レッスン終了後もこまめな水分補給をお勧めします。
- ・レッスン終了後はヨガマットの消毒をお願い致します。

	ク	ラ	ス	内	容
バーチャル				キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	
				バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラムです。	
				ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラムです。	
				ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	
				世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラムです。	
				自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラムです。（HIIT）	
				腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラムです。（HIIT）	
				シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラムです。	
				ステップ台を使用し下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラムです。	
				心地のよいシンプルな初心者向けの全身トレーニングプログラムです。	

ご案内

配布用GWプログラムに記載がありました
4/30(日)16:00~16:45

【背骨の調律～Sintexe®Tone】は
記載の誤りとなり、実施はありません。
5/7(日)よりレギュラーレッスンとしてスタート
しますので、ご参加の程お待ちしております。



Fitness & Spa
ASUWELL+24