

時分	月	火		水		木		金		土		日		スタジオプログラム内容	
		E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ		
10:15														スタジオプログラム内容 ボディアタック 音楽に合わせて、シンプルな動きを繰り返すグループエクササイズです。心肺機能を高め、全身の筋力アップをはかります。 ボディステップ ステップ台を使用し、音楽に合わせて台の上り下りを繰り返し行うエクササイズです。下半身、ヒップアップに効果的！ ボディジャム 最新の音楽を使用し、様々なジャンルの動きを取り入れたダンスエクササイズです。格好良いパフォーマンスにもご注目。 シバム ダンスが初めての方向けの入門クラスです。シンプルな振り付けで構成された、初心者向けのダンスエクササイズです。 ボディコンバット キックボクシング・テコンドー・空手・ボクシングなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。ストレス発散に効果的！ ボディバンプ(定員20名) 専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い全身の筋力アップをはかります。 CXワークス(定員15名) 専用のチューブとプレートを用いてお腹周りを引き締める、体幹トレーニングです。お腹周りの引き締めには最強です！ RPM(定員10名) 専用のバイクを使用し音楽に合わせてペダルをこぎながら全身のシェイプアップと下半身の筋力強化をはかります。 GRIT(ストレングス・カーディオ・ブライオ)(定員10名) 短時間で脂肪燃焼を促進させるプログラム。3種類の内容で総合的にトレーニングを行います。 ZUMBA ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ラテンダンスエクササイズです。腰を沢山動かすのでウエストの脂肪燃焼に効果的！ 背骨コンディショニング 背骨の歪みを整え・肩こり・腰痛・関節痛・手足のしびれ等あらゆる症状の改善・緩和を行うプログラムです。 ビギナーズステップ ステップ台を使用し、台の上り下りの基礎的な動きを練習するステップ入門クラスです。初めての方向けのクラスです。 バレエストレッチ バレエの要素を取り入れながら全身のストレッチを行い、全身の柔軟性を向上させます。柔軟な体作りを目指します。 バレトン ヨガ・バレエ・フィットネスの要素が混合された体の調整を行うプログラムです。今回新しく導入されたプログラムです。 からだバー(R)(定員15名) 体本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる体になることを目的としたプログラムです。	
10:30		10:30~11:15 ボディジャム45 澁谷 緑		10:30~11:30 季節のヨガ 大廣 朝美		10:30~11:30 背骨 コンディショニング 安福 千猪子		10:45~11:30 (定員)ボディバンプ45 山口 智成		10:30~11:30 デトックス フロアヨガ 武田 真弓					
11:15			児童 デイサー ビス		児童 デイサー ビス		児童 デイサー ビス		児童 デイサー ビス		児童 デイサー ビス				
11:30		11:30~12:15 ボディステップ45 澁谷 緑				11:45~12:30 ビギナーズステップ 竹村 かをる				11:45~12:45 ボディジャム 椿 己寿恵			11:45~12:45 ボディアタック 山口 智成		
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															
23:00															
23:15															
23:30															
23:45															

【レッスンお待ちの際の並び方について】
 スタジオレッスンに参加されるお客様は、男性トイレの前から階段下にかけて引かれている黄色のラインより内側に(左詰めで)お並びください。通行の妨げになりますので一列でお並びください。危険ですので階段には座らないようお願い致します。

各プログラムにて整理券を配布致します。フロントカウンターにて配布致します。整理券を取って頂いた上で、お待ち頂く際はクラス開始20分前よりお並びください。(整理券がございませんので、階段へ荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。)

整理券の配布は、各プログラム開始2時間前よりフロントにて配布させていただきます。お待ちは、ご本人様分のみお持ちください。スタジオへご入場の際、担当インストラクターへ整理券をお渡しください。

<お願い>

- ①ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ②ウォーミングアップ及びクールダウンは十分にしましょう。
- ③レッスンを途中でのお断りはお断りいたします。
- ④体調不良などやむを得ず途中で退出される際は、必ずインストラクターへお知らせください。
- ⑤ドリンク、タオルをご用意ください。
- ⑥スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。譲り合ってください。
- ⑦レッスン終了後は、一度退出をお願いいたします。

※ナイト会員のお客様につきまして、スタジオプログラムに参加ご希望のお客様は、1レッスン ¥840(税込)にて、スタジオへご参加いただけます。ご希望の方は、レッスン開始10分前までにフロントにてご入金をお済ませ下さい。

※(定員)のプログラムへご参加のお客様は、完全予約制となりますので、クラス開始の2時間前からフロントにて整理券をお取りください。