

GYM&STUDIO HOTUS スタジオ&サイクルスタジオ プログラムスケジュール

2024年 7月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ		スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ	スタジオ	サイクルスタジオ		
9:00							休館日								
10:00	10:00-10:15 ストレッチ15				10:00-10:15 カラダ・うごく15			小清水可 介護予防教室							
11:00	10:45-11:30 GroupFight45		11:00-11:30 Group Power30		11:00-11:30 Group Fight30					11:15-11:45 Group Power30	11:00-11:45 THE TRIP	11:00-11:40 ボディメイクヨガ40			
12:00	12:00-12:40 ボディメイクヨガ40	11:15-12:00 THE TRIP	11:45-12:00 ストレッチ15								12:00-12:30 SPRINT	12:15-12:45 Group Fight30	12:00-12:45 THE TRIP		
13:00	13:00-13:15 カラダ・うごく15		13:00-13:40 温ボディメイクヨガ40		13:15-13:30 青竹ピクス15			12:30-13:15 Group Power45	13:30-14:00 SPRINT		12:00-12:15 青竹ピクス15	13:00-13:45 Group Fight45			
14:00		13:30-14:00 SPRINT			14:00-14:45 THE TRIP			13:30-13:45 カラダ・うごく15					14:00-14:45 THE TRIP	14:00-14:45 Group Power45	
15:00	【スタジオ・サイクルプログラムの参加方法】 ①レッスンは開始30分前よりレッスンを配布します。 ②レッスンは開始10分前よりスタジオに入場することができます。 ③レッスンを配布したレッスンを担当へお渡しください。				【その他ご案内】 ●レッスン中に体調が悪くなった場合は、運動を中止してください。 ●必ず水分補給を持参し、動きやすい服装でご参加ください。 ●温ボディメイクヨガのレッスンは裸足でご参加頂けます。 ●サイクルプログラムが無い時間は、ご自由にご利用頂けます。 ●担当・クラブの様々な理由により、レッスン変更や休講になる場合もございます。										
16:00															
17:00											19:00-19:15 カラダ・うごく15				
18:00				17:30-18:00 SPRINT		17:15-18:00 THE TRIP					17:30-18:10 温ボディメイクヨガ40				
19:00	18:30-19:00 Group Fight30	18:00-18:45 THE TRIP	18:15-18:30 カラダ・うごく15					18:00-18:15 カラダ・うごく15	18:45-19:30 THE TRIP						
20:00	19:30-20:15 Group Power45	19:00-19:30 SPRINT	19:00-19:40 温ボディメイクヨガ40		19:40-20:25 THE TRIP	19:30-20:15 Group Fight45			19:45-20:15 SPRINT						
21:00															

【営業時間】 平日/9:00~21:00 土曜日/9:00~20:00 日曜日/9:00~18:00

【休館日】 毎週木曜日

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
ストレッチ15	★☆☆	心身をリラックスさせたい方や、柔軟性を向上させたい方を対象に全身の筋肉を伸ばして行くプログラム
カラダ・うごく15	★☆☆	全身の柔軟性を高め、上下左右の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます
青竹ピクス15	★☆☆	青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進することを目的としたプログラム
サイクルプログラム	★★	VRの世界を楽しみながらバイクトレーニングが楽しめることができるプログラム

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
温ボディメイクヨガ	★★☆	様々なポーズを楽しめる初心者を対象としたプログラム (30~32℃の室温で実施)
ボディメイクヨガ	★★☆	様々なポーズを楽しめる初心者を対象としたプログラム (※通常の室温で行います)
GroupPower	★★☆	バーベルを使用し、全身の筋力トレーニングを行うことで筋力アップやシェイプアップを目的としたプログラム
GroupFight	★★☆	ボクシング、ムエタイ等様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行う、シェイプアップや心肺機能向上を目的としたプログラム

【定員について】
 【20名】
 ショートプログラム / ボディメイクヨガ
 【15名】
 Group Fight / Group Power
 【15名】
 サイクルプログラム
 各プログラム定員になり次第締め切りとさせていただきます。
 ※レッスンを配布はお一人様1枚とさせていただきます。