

# 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 8月

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	休館日	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	
				10:00-10:15 カラダ・うごく15				小清水可 介護予防教室					
11:00-11:45 GroupFight45	11:15-12:00 THE TRIP	11:00-11:30 Group Power30	11:45-12:00 ストレッチ15	11:00-11:30 Group Fight30						11:15-11:45 Group Power30	11:00-11:45 THE TRIP	11:00-11:40 温ボディメイクヨガ40	
12:15-12:45 ボディメイクヨガ40		12:30-12:45 青竹ピクス15	12:20-12:50 SPRINT					12:30-13:15 Group Power45		12:00-12:15 青竹ピクス15	12:00-12:30 SPRINT	12:30-13:00 Group Fight30	12:00-12:45 THE TRIP
13:00-13:15 カラダ・うごく15	13:30-14:00 SPRINT	13:00-13:40 温ボディメイクヨガ40						13:30-13:45 カラダ・うごく15	13:30-14:00 SPRINT	13:00-13:45 Group Fight45			
			14:00-14:45 THE TRIP					14:10-14:50 温ボディメイクヨガ40			14:00-14:45 THE TRIP	14:00-14:45 Group Power45	13:45-14:15 SPRINT
											15:00-15:30 SPRINT		
			17:30-18:00 SPRINT										
18:30-19:00 Group Fight30	18:00-18:45 THE TRIP	18:15-18:30 青竹ピクス15						18:00-18:15 カラダ・うごく15					
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		18:30-19:00 Group Power30			18:45-19:30 THE TRIP	18:45-19:30 THE TRIP					
			19:40-20:25 THE TRIP	19:30-20:15 Group Fight45				19:45-20:15 SPRINT					

**【スタジオ・サイクルプログラムの参加方法】**

- ①レッスン開始30分前よりレッスンチケットを配布します。
- ②レッスン開始10分前よりスタジオ入場することができます。
- ③レッスンチケットをレッスン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優れなくなった場合は、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。

**【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。  
※レッスンチケットはお一人様1枚とさせていただきます。

【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む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