

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 10月

14

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		
								小清水町 介護予防教室						
				10:00-10:15 カラダ・うごく15										
11:00-11:45 GroupFight45	11:15-12:00 THE TRIP	11:00-11:30 Group Power30		11:00-11:30 Group Fight30						11:00-11:45 Group Fight45	11:00-11:45 THE TRIP	11:00-11:40 温ボディメイクヨガ40		
12:15-12:55 ボディメイクヨガ40		11:45-12:00 ストレッチ15	12:20-12:50 SPRINT		12:00-12:45 THE TRIP			12:30-13:15 Group Power45			12:00-12:30 SPRINT		12:00-12:45 THE TRIP	
13:15-13:30 カラダ・うごく15	13:30-14:00 SPRINT	12:30-12:45 青竹ヒクス15		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	13:30-13:45 青竹ヒクス15		13:30-14:15 Group Power45	13:45-14:15 SPRINT	
		13:00-13:40 温ボディメイクヨガ40		14:00-14:45 THE TRIP				14:10-14:50 温ボディメイクヨガ40		14:00-14:40 ボディメイクヨガ40	14:00-14:45 THE TRIP			
【スタジオ・サイクルプログラムの参加方法】		【その他ご案内】												
①レッスンは開始30分前よりレッスンチケットを配布します。		●レッス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。												
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。		●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。												
③レッスンのチケットをレッスン担当へお渡しください。		●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。												
			17:30-18:00 SPRINT		17:15-18:00 THE TRIP				17:30-18:00 SPRINT					
18:30-19:00 Group Fight30	18:00-18:45 THE TRIP	18:15-18:30 青竹ヒクス15		18:30-19:00 Group Power30			18:15-19:00 Group Fight45							
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		19:30-20:15 Group Fight45			19:30-20:10 ボディメイクヨガ40							
			19:40-20:25 THE TRIP											
												【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		
												【5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
青竹ヒクス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