

# 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 11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														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

**【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

【 5名】  
サイクルプログラム

各プログラム定員に限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
ストレッチボール20	★☆☆	ストレッチボールを使用したエクササイズを行うことで、身体を本来あるべき状態に戻すプログラム
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
お腹シェイプ15	★★	短時間、シンプルな動きでお腹のトレーニングを行うプログラム

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