

# 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

2025年 2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		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	
			9:30-10:15 THE TRIP			休館日							
				10:30-10:45 カラダ・うごく15					9:30-10:00 SPRINT			10:30-10:45 お腹シェイプ15	
11:00-11:45 GroupFight45		10:45-11:05 ストレッチボール20		11:00-11:30 Group Fight30				小清水町 介護予防教室		10:20-10:40 ストレッチボール20		11:00-11:15 お腹シェイプ15	11:00-11:40 温ボディメイクヨガ40
	11:50-12:35 THE TRIP	11:30-12:00 Group Power30									11:15-12:00 THE TRIP		11:45-12:30 THE TRIP
12:15-12:55 温ボディメイクヨガ40			12:20-12:50 SPRINT	12:30-12:45 お腹シェイプ15						12:00-12:45 Group Fight45			
	13:00-13:30 SPRINT			13:00-13:40 温ボディメイクヨガ40				12:30-13:15 Group Power45				12:30-13:00 Group Fight30	
13:35-13:50 カラダ・うごく15								13:45-14:00 青竹ヒクス15	13:30-14:00 SPRINT			13:30-14:15 Group Power45	13:45-14:15 SPRINT
14:00-14:15 お腹シェイプ15		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>【スタジオプログラムの参加方法】</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>											
												14:10-14:50 ボディメイクヨガ40	
	16:00-16:30 SPRINT												
17:45-18:00 お腹シェイプ15			17:30-18:00 SPRINT										
	18:00-18:45 THE TRIP	18:10-18:30 ストレッチボール20		18:00-18:20 ストレッチボール20				18:00-18:15 お腹シェイプ15	17:30-18:00 SPRINT				
18:30-19:00 Group Fight30		18:45-19:25 温ボディメイクヨガ40		18:35-19:20 Group Power45				18:30-19:15 Group Fight45					
	19:00-19:30 SPRINT		19:40-19:55 お腹シェイプ15	19:40-20:25 THE TRIP	19:40-20:25 Group Fight45			19:30-20:10 ボディメイクヨガ40	18:45-19:30 THE TRIP				
19:30-20:15 Group Power45													

**【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 / ストレッチボール

【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。

**【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
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