

# 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 7~9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	
9:00							休館日							
10:00		9:30-10:15 THE TRIP		9:30-10:15 THE TRIP										
11:00	10:00-10:15 カラダ・うごく15		10:00-10:30 ボディメイクヨガ30		10:00-10:15 青竹ピクス15	10:00-10:30 SPRINT				10:00-10:45 Group Power45		9:30-10:00 SPRINT	9:30-10:00 ボディメイクヨガ30	
12:00		10:30-11:15 Group Power45				10:30-10:45 お腹シェイプ15						10:30-11:15 Group Fight45		
13:00		11:30-12:00 THE TRIP										11:15-11:45 Group Fight30	11:15-12:00 THE TRIP	11:30-11:50 ストレッチボール20
14:00				12:20-12:50 SPRINT		12:30-12:45 カラダ・うごく15								
15:00						13:00-13:40 温ボディメイクヨガ40								
16:00		13:00-13:30 SPRINT		13:30-13:45 お腹シェイプ15										13:45-14:15 SPRINT
17:00		14:00-14:40 温ボディメイクヨガ40		14:00-14:20 ストレッチボール20										
18:00														
19:00		16:00-16:30 SPRINT				17:30-18:00 SPRINT							16:00-16:45 THE TRIP	
20:00				18:15-18:30 お腹シェイプ15		18:00-18:20 ストレッチボール20								
21:00		18:45-19:25 温ボディメイクヨガ40		19:00-19:30 SPRINT		18:35-19:20 Group Power45							18:30-18:45 カラダ・うごく15	18:45-19:30 THE TRIP
				19:15-19:35 ストレッチボール20		19:40-20:25 THE TRIP							19:00-19:30 SPRINT	
						19:40-20:25 Group Fight45								
													20:00-20:30 SPRINT	

**【スタジオ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。

**【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  
 【20名】Group Fight / Group Power/  
 【15名】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。  
 ※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。

**【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がございます。

【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	★★★	筒状のボールを使用して肩甲骨や骨盤周辺をととのえ、本来あるべき正しい姿勢へと近づけていくプログラム
カラダ・うごく	★★★	全身の柔軟性を高め、可動域を広げることで、日常動作やスポーツにおいても「動けるカラダ」を目指すプログラム
青竹ピクス	★★★	ゆるやかに青竹踏みを繰り返し足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	★★★	シンプルな動きで、短時間で効率よくお腹まわりを引き締めることを目的としたプログラム

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