

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 11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		
	9:30-10:15 THE TRIP		9:30-10:15 THE TRIP					小清水町 介護予防教室				9:30-10:00SPRINT			
10:00-10:15 お腹シェイプ15				10:00-10:15 カラダ・うごく15							10:00-10:45 Group Power45			10:30-10:15 Group Fight45	11:00-11:40 THE TRIP
10:30-10:45 青竹ピクス15		10:30-11:00 Group Power30		10:30-11:15 Group Fight45	10:00-10:30 SPRINT						11:05-11:35 Group Fight30	11:15-12:00 THE TRIP			
11:00-11:15 カラダ・うごく15	11:30-12:00 HE TRIP	11:30-12:00 Group Fight30			11:00-11:45 THE TRIP								10:45-11:25 アロマヨガ40		
11:30-12:10 温ボディメイクヨガ40		12:15-12:35 ストレッチボール20	12:20-12:50 SPRINT	11:45-12:25 アロマヨガ40					12:30-13:15 Group Power45	12:00-12:45 THE TRIP	11:50-12:10 ストレッチボール20			12:00-12:30 SPRINT	
	13:00-13:30 SPRINT														
【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。									13:40-13:55 青竹ピクス15		【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。				
									14:10-14:50 アロマヨガ40	14:30-15:30 SPRINT					
	16:00-16:30 SPRINT				15:30-16:15 THE TRIP								16:00-16:45 THE TRIP	16:00-16:45 THE TRIP	
		17:45-18:05 ストレッチボール20	17:30-18:00 SPRINT		17:15-18:00 THE TRIP				17:30-18:00 SPRINT						
18:15-18:30 お腹シェイプ15	18:00-18:45 THE TRIP	18:30-19:10 アロマヨガ40		18:30-19:00 Group Fight30				18:15-18:30 カラダ・うごく15							
18:45-19:30 Group Fight45	19:00-19:30 SPRINT				19:00-19:30 SPRINT			18:45-19:25 温ボディメイクヨガ40	18:45-19:30 THE TRIP						
			19:40-20:25 THE TRIP	19:20-20:20 Group Power60					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下さい。	

【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)
アロマヨガ	★☆☆	アロマの香りを感じながらリラックスでき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