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 2026年 6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								小清水町 介護予防教室					
10:00		9:30-10:15 THE TRIP	10:00-10:15 青竹ピクス15	9:30-10:15 THE TRIP	10:00-10:15 お腹シェイプ15	10:00-10:30 SPRINT					9:30-10:15 THE TRIP		9:45-10:15 SPRINT
11:00	10:30-10:45 お腹シェイプ15 11:00-11:30 Group Fight30		10:30-11:15 Group Power45		10:35-11:20 温ヨガリンパ45					10:30-11:30 Group Fight60	11:15-11:45 SPRINT	10:30-11:15 Group Fight45	11:00-11:45 THE TRIP
12:00	11:45-12:05 ストレッチポール20	11:30-12:15 THE TRIP		11:30-12:15 THE TRIP				12:30-13:15 Group Power45	12:00-12:45 THE TRIP	11:45-12:05 ストレッチポール20		11:45-12:30 Group Power45	12:00-12:30 SPRINT
13:00		13:00-13:30 SPRINT	12:45-13:00 カラダ・うごく15 13:20-14:05 温ヨガリンパ45		13:00-13:15 カラダ・うごく15 13:30-14:15 Group Fight45	12:30-13:15 THE TRIP	休館日	13:35-13:50 青竹ピクス15		13:00-13:45 温ヨガリンパ45			
14:00								14:10-14:50 アロマヒーリングヨガ40	14:30-15:00 SPRINT				
15:00						15:30-16:15 THE TRIP							
16:00		16:00-16:30 SPRINT									16:00-16:45 THE TRIP		16:00-16:45 THE TRIP
17:00				17:30-18:00 SPRINT		17:15-18:00 THE TRIP			17:30-18:00 SPRINT				
18:00	18:25-18:55 Group Power30	18:00-18:45 THE TRIP	18:40-18:55 カラダ・うごく15		18:25-18:55 Group Fight30			18:15-18:30 お腹シェイプ15					
19:00	19:20-20:05 温ヨガリンパ45	19:00-19:30 SPRINT	19:10-19:55 Group Fight45	19:40-20:25 THE TRIP	19:15-20:15 Group Power60	19:00-19:30 SPRINT		18:45-19:30 温ヨガリンパ45	19:30-20:15 THE TRIP				
20:00													
21:00													

【定員について】

【20名】ショートプログラム /各ヨガ
Group Fight /Group Power
【15名】ストレッチポール
【 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頂きます。
※レッスンチケットはお一人様1枚とさせて頂きます。

【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。

【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。

【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
ストレッチポール	★☆☆	筒状のポ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
温ヨガリンパ	★☆☆	身体の主要なリンパ節を刺激するポーズを行い、デトックス効果を高め、むくみや冷えの解消を目的としたプログラム
アロマヒーリングヨガ	★☆☆	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとしたポーズを行い心身のストレスを緩和することを目的としたプログラム
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