

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 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
	9:30-10:15 THE TRIP		9:30-10:15 THE TRIP				小清水町 介護予防教室			9:30-10:15 THE TRIP		9:45-10:15 SPRINT
10:15-11:00 Group Centery45		10:00-10:15 青竹ピクス15		10:00-10:15 カラダ・うごく15	10:00-10:30 SPRINT				10:30-11:30 Group Fight60		10:20-11:05 Group Center45	
11:20-11:35 お腹シェイプ15		10:30-11:15 Group Power45		10:35-11:20 Group Fight45						11:15-11:45 SPRINT		11:00-11:45 THE TRIP
11:50-12:20 Group Fight30	11:30-12:15 THE TRIP	11:35-11:55 ストレッチボール20	11:30-12:15 THE TRIP								11:25-12:10 Group Power45	
												12:00-12:30 SPRINT
					12:30-13:15 THE TRIP		12:30-13:00 Group Power30	12:00-12:45 THE TRIP	12:00-12:30 Group Centery30		12:30-13:00 Group Fight30	12:00-12:30 SPRINT
	13:00-13:30 SPRINT	13:20-13:35 お腹シェイプ15		13:20-13:35 青竹ピクス15		休館日	13:30-13:45 カラダ・うごく15		13:00-13:45 温ヨガリンバ45			
		13:55-14:35 アロマヒーリングヨガ40		13:55-14:40 温ヨガリンバ45			14:05-14:45 ボディメイクヨガ40	14:30-15:00 SPRINT				
		【定員について】 【18名】ショートプログラム/各ヨガ Group Fight/Group Power/Group Centery 【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。			15:30-16:15 THE TRIP		【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。					
16:00-16:30 SPRINT										16:00-16:45 THE TRIP		16:00-16:45 THE TRIP
					17:30-18:00 SPRINT							
18:30-19:15 Group Power45	18:00-18:45 THE TRIP	18:30-18:45 お腹シェイプ15		18:25-18:55 Group Fight30	17:15-18:00 THE TRIP		18:30-18:45 お腹シェイプ15		【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。			
19:35-20:20 温ヨガリンバ45	19:00-19:30 SPRINT	19:20-20:05 Group Centery45	19:40-20:25 THE TRIP	19:10-19:40 Group Power30	19:00-19:30 SPRINT		19:00-19:45 Group Fight45	19:30-20:15 THE TRIP				
				20:00-20:30 Group Centery30								

【営業時間】 平日/5:00~21:00 土曜日/5:00~20:00 日曜日/5:00~18:00

【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
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)

プログラム名	強度・難度	プログラム内容
温ヨガリンバ	★☆☆	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
GroupCentery	★★☆	ヨガやピラティスの動きを取り入れ、体幹・姿勢・柔軟性向上や心身のリフレッシュを目的としたプログラム