# 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 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00-10:45 Group Power45 | 9:30-10:15 THE TRIP | 10:00-10:30 Group Centergy30 | 9:30-10:15 THE TRIP | 10:00-10:15 カラダ・うごく15 | 10:00-10:30 SPRINT | | 小清水町 介護予防教室 | | | 9:30-10:15 THE TRIP | 10:15-10:45 Group Power30 | 9:45-10:15 SPRINT |
| 11:00 | 11:05-11:25 ストレッチポール20 | | 10:50-11:05 お腹シェイプ15 | | 10:35-11:20 Group Fight45 | | | | | 10:30-11:15 Group Fight45 | 11:15-11:45 SPRINT | 11:05-11:35 Group Fight30 | 11:00-11:45 THE TRIP |
| 12:00 | | 11:30-12:15 THE TRIP | 11:25-11:55 Group Fight30 | 11:30-12:15 THE TRIP | | | | | 12:00-12:45 THE TRIP | 11:45-12:30 Group Centergy45 | | 11:55-12:25 Group Centergy30 | 12:00-12:30 SPRINT |
| 13:00 | 13:20-13:35 青竹ピクス15 | 13:00-13:30 SPRINT | | | 13:20-13:35 お腹シェイプ15 | 12:30-13:15 THE TRIP | 休館日 | 12:15-13:00 Group Power45 | | 13:00-13:45 温ヨガリンパ45 | | | |
| 14:00 | 13:55-14:35 アロマヒーリングヨガ40 | | | | 13:55-14:40 温ヨガリンパ45 | | | 13:30-13:45 カラダ・うごく15 | 14:30-15:00 SPRINT | | | | |
| 15:00 | | | | | | 15:30-16:15 THE TRIP | | 14:05-14:45 ボディメイクヨガ40 | | | | | |
| 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 | | 18:00-18:45 THE TRIP | | | 18:25-18:55 Group Power30 | | | 18:30-18:45 お腹シェイプ15 | | | | | |
| 19:00 | 18:30-19:15 Group Power45 | 19:00-19:30 SPRINT | 18:30-18:45 お腹シェイプ15 | | 19:10-19:40 Group Fight30 | 19:00-19:30 SPRINT | | 19:00-19:45 Group Fight45 | | | | | |
| 20:00 | 19:35-20:20 温ヨガリンパ45 | | 19:00-19:45 Group Centergy45 | 19:40-20:25 THE TRIP | 20:00-20:30 Group Centergy30 | | | | 19:30-20:15 THE TRIP | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

## 【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 Centergy
【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／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 |
| 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 |
| GroupCentergy | ★★☆ | 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 |