

# 2021年1月～ スタジオスケジュール

## フリープログラム

女性限定プログラム  
※ホット&スパ、フルタイム(女性)、  
ホットオプションの方が対象

女性限定プログラム  
※ホット&スパ、フルタイム(女性)、  
ホットオプションの方が対象

|       | 火  |  |                                |   | 水   |   |                                |  | 木   |  |                                 |  | 金   |  |   |   |                                 |
|-------|--|--|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|---|--|---------------------------------|--|---|--|---|---|---------------------------------|
|       | A  | ホット  | やぐら                            | プール                                     | A   | ホット   | やぐら                            | プール                                    | A   | ホット  | やぐら                             | プール                                    | A   | ホット  | やぐら   | プール                                     |                                 |
| 10:30 | ヨガ45<br>10:30~11:15<br>五十嵐               | コラーゲンランプ<br>照射タイム<br>10:30~11:15               |                                | クロール入門<br>10:25~10:55<br>米澤             | 骨盤調整ヨガ45<br>10:30~11:15<br>尾田             | ホットコラーゲン<br>ピラティス45<br>10:30~11:15<br>海老澤           |                                |  | はじめてエアロ30<br>10:30~11:00<br>岩岡            | コラーゲンランプ<br>照射タイム<br>10:30~11:15           | エアリアルヨガ45<br>10:30~11:15<br>明日美 |  | ZUMBA45<br>10:30~11:15<br>鈴木江美            | ホットコラーゲン<br>ボディメンテナンス<br>&ストレッチ45<br>10:30~11:15<br>遠藤 |   |   |                                 |
| 11:00 |  |  |                                | 種目別レッスン(Ba)<br>10:55~11:25<br>米澤        |   |   |                                | バーエクササイズ<br>11:00~11:15<br>菅原          |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 11:30 | 初級エアロ45<br>11:30~12:15<br>宝利             | ホットヨガ45<br>11:30~12:15<br>平松                   | TRX30<br>11:30~12:00<br>柿沢     |   | リトモス45<br>11:30~12:15<br>Nokko            | ホットピラティス45<br>11:30~12:15<br>海老澤                    |                                | 水中歩行<br>11:20~11:40<br>菅原              | ボディメンテナンス<br>45<br>11:20~12:05<br>岩岡      | ホットヨガ45<br>11:30~12:15<br>五十嵐              |                                 |  | ポールストレッチ30<br>11:30~12:00<br>鈴木江美         |  |   | 泳力別レッスン<br>(初心・初級)<br>11:30~12:15<br>菅原 |                                 |
| 12:00 |  |  |                                | アクアサイズ<br>12:00~12:30<br>野口             |   |   |                                | サ・マッスル<br>11:45~12:00                  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 12:30 | ヨガ30<br>12:30~13:00<br>遠藤                | シェイプアップ<br>ヨガ45<br>12:35~13:20<br>Mirei        |                                |   | CXWORX45<br>12:30~13:15<br>星野             | ホットコラーゲン<br>スタイルアップヨガ<br>45<br>12:30~13:15<br>Mirei |                                | 泳力別レッスン<br>(初・中級)<br>12:10~12:55<br>菅原 | キックボクシング<br>エクササイズ45<br>12:25~13:10<br>岩岡 | ホットコラーゲン<br>リラクソロジー45<br>12:30~13:15<br>紺野 | TRX30<br>12:45~13:15<br>柿沢      | 泳力別レッスン<br>(中・上級)<br>12:30~13:15<br>菅原 | シェイプアップ<br>エクササイズ45<br>12:20~13:05<br>佐々木 | 美彩心45<br>12:15~13:00<br>入江                             | エアリアルヨガ<br>(リラクソロジー)45<br>12:20~13:05<br>平松 | 水中健康教室<br>12:25~12:55<br>菅原             |                                 |
| 13:00 |  |  |                                | 泳力別レッスン<br>(初心・初級)<br>12:55~13:25<br>森下 | 泳力別レッスン<br>(初級・初・中級)<br>12:55~13:25<br>川口 |   |                                | アクアサイズ<br>13:00~13:30<br>ザハロフ          |   |  |                                 |  |   |  |   | 泳力別レッスン<br>(初・中級)<br>13:00~13:30<br>森下  |                                 |
| 13:30 | 初級エアロ45<br>13:15~14:00<br>遠藤             |  |                                | 泳力別レッスン<br>(初心・初級)<br>13:30~14:00<br>森下 | 泳力別レッスン<br>(初級・初・中級)<br>13:30~14:00<br>川口 | ボディコンバット45<br>13:30~14:15<br>小林                     |                                |  | ボディバランス45<br>13:30~14:15<br>よう            | ホットコラーゲン<br>ピラティス45<br>13:30~14:15<br>海老澤  |                                 | アクアサイズ<br>13:30~14:00<br>萬代            | 骨盤調整ヨガ45<br>13:20~14:05<br>平松             | ホットコラーゲン<br>ヨガ45<br>13:15~14:00<br>紺野                  |   | 泳力別レッスン<br>(初・中級)<br>13:35~14:05<br>森下  |                                 |
| 14:00 |  | 美彩心<br>45<br>13:40~14:25<br>Mirei              |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 14:30 | ZUMBA45<br>14:15~15:00<br>TSUKASA        |  |                                | ミットアクア<br>14:15~14:45<br>轟              |   |   | エアリアルヨガ45<br>14:15~15:00<br>吉田 |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   | アクアサイズ<br>14:30~15:00<br>KOZUE  |
| 15:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 15:30 | ピラックス骨盤<br>ピラティス45<br>15:15~16:00<br>来田  |  |                                |   |   |   |                                |  | からだがかたい<br>人のためのヨガ45<br>14:30~15:15<br>よう | ホットヨガ45<br>14:30~15:15<br>海老澤              |                                 |  | ボディステップ45<br>14:20~15:05<br>美宅            | ホットヨガ45<br>14:15~15:00<br>紺野                           |   |   |                                 |
| 16:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 16:30 | SH'BAM45<br>16:15~17:00<br>紺野            |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 17:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 17:30 | 週替わりレッスン<br>45<br>17:15~18:00<br>廣島      | 【第1・3・5週】<br>HIPHOP<br>【第2・4週】<br>ボディジャム       |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 18:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 18:30 | 陰ヨガ45<br>18:15~19:00<br>星野               |  | エアリアルヨガ45<br>18:00~18:45<br>吉田 |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 19:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 19:30 | ボディアタック45<br>19:15~20:00<br>星野           |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 20:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 20:30 | 週替わりレッスン<br>45<br>20:20~21:05<br>星野      | ホットコラーゲン<br>リラクソロジー45<br>19:55~20:40<br>SATOKA |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 21:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 21:30 | 【第1・3・5週】<br>ボディバンプ<br>【第2・4週】<br>CXWORX | ホットヨガ45<br>20:55~21:40<br>SATOKA               |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
| 22:00 |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   |                                 |
|       |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   | アクアサイズ<br>20:10~20:40<br>ザハロフ   |
|       |  |  |                                |   |   |   |                                |  |   |  |                                 |  |   |  |   |   | クロール・平泳ぎ入門<br>20:45~21:30<br>小澤 |

# スタジオプログラムについて

定員： Aスタジオ…30名 ホットスタジオ…20名  
 ※コロナウイルス対策のため定員を設けてのクラスとなっております。  
 ※呼吸が激しくならないよう、強度を下げて又は、内容変更で実施します。

## 【参加方法について】

・レッスン開始10分前にスタッフが台帳にて会員番号又はお名前をお聞きしますので  
 スタッフにお伝え下さい。伝達後スタジオにご入場下さい。

## 【レッスン参加時のお願い】

- ・スタジオのレッスンに参加される方はマスク又はネックゲーターの着用が 必須となります。  
 ※脱水症状防止のため、積極的な水分補給をお願いいたします。
- ・ハイタッチ、かけ声を禁止とさせていただきます。
- ・プログラムは月ごとに変更をさせていただきます。来月のスケジュールは今月末に発表致します

## ●ボディバランス

1. 3. 5週目⇒ST(ストレングス) / 2. 4週目⇒FX(フレキシビリティ)
- ST…筋持久力・調整力の向上を図るクラス  
 FX…ストレッチにより関節の可動性を高めるクラス

# やぐらプログラムについて

定員： TRX…4名 エアリアルヨガ…6名

## 【参加方法について】

・レッスン開始10分前にスタッフが台帳にて会員番号又はお名前をお聞きしますので  
 スタッフにお伝え下さい。伝達後スタジオにご入場下さい。

## 【レッスン参加時のお願い】

- ・レッスンに参加される方はマスク又はネックゲーターの着用が 必須となります。
- ・ハイタッチ、かけ声を禁止とさせていただきます。
- ・プログラムは月ごとに変更をさせていただきます。来月のスケジュールは今月末に発表致します。

## 【はじめてエアリアルヨガに参加されるお客様へ】

- ・レッスン開始前に同意書の記入をお願い致します。
- ・ピアス等の貴金属やジッパーなどの金具が付いているウェア、爪、ネイル、など  
 ハンモックを使用する上で大変危険ですので、それらの装着はご遠慮頂きます。
- ・参加される際は脇と膝が隠れるウェアの着用をお願い致します。

# プールプログラムについて

定員： 泳法レッスン…1コース10名  
 アクアサイズ、ミットアクア、…20名  
 水中歩行、水中健康体操、リズムウォーク、ザ・マッスル…15名  
 パーエクササイズ…4名

## 【プログラム参加方法】

- ・当日10時～プールサイドにてお申し込み下さい。(予約のみプールサイドにいらっしゃる場合は私服でも可能)
  - ・プログラムは連続して参加できますが、同じプログラムを連続して参加することはできません。
- ※詳細はプールプログラムをご覧ください。

## 【プールご利用時の注意点】

- ・会話は最小限にとどめて。
- ・お荷物は袋に入れ、まとめて棚に入れてください。
- ・使用したビート板は『回収BOX』に返却をお願いします。

# ★コラーゲンランプ照射タイムについて★ 定員:20名 制限時間:30分まで

- ホットスパ会員・フルタイム会員(女性)・ホットオプションの方が対象となります。
- マスクまたはネックゲーターの着用は必須となります。
- 照射タイムへの参加は参加回数の対象にはなりません。
- 照射タイム時間内は入場、退場は自由となります。
- 参加ご希望の方はスタジオ前にて台帳記入をお願い致します。(会員番号またはお名前、入場時間、退場予定時間)
- スタジオが満員の場合は入場できません。
- スタジオ内での会話、他のお客様の迷惑となる行為はご遠慮下さい。
- 指定の場所での参加をお願い致します。(FIAのガイドラインに伴いマーキングされている場所での参加)

| 土  |   |                             |   | 日   |   |                            |  |
|--|---|-----------------------------|---|---|---|----------------------------|--|
| A  | ホット   | やぐら                         | プール   | A   | ホット   | やぐら                        | プール                                      |
| マットピラティス30<br>10:25~10:55<br>来田            |   |                             |   | ロコモコガ45<br>10:30~11:15<br>来田                  | コラーゲンランプ<br>照射タイム<br>10:30~11:15                  |                            |  |
| バリエーション<br>ピラティス45<br>11:15~12:00<br>来田    |   |                             |   | 週替わりレッスン<br>45<br>11:40~12:25<br>TSUKASA & 嶺崎 | ホットピラティス45<br>11:45~12:30<br>来田                   |                            |  |
| バレトン45<br>12:15~13:00<br>Mirei             |   |                             | 【第1・3・5週】<br>ZUMBA 嶺崎<br>【第2・4週】<br>ZUMBA TSUKASA | ボディバンプ45<br>12:45~13:30<br>箕輪                 | ホットボールde<br>ピラティス45<br>12:55~13:40<br>来田          |                            |  |
| ボディジャム45<br>13:15~14:00<br>廣島              |   |                             |   | 抽選レッスン  |   |                            | SUPエクササイズ<br>13:30~14:00<br>轟            |
| 抽選レッスン                                     | 美彩心45<br>14:00~14:45<br>紺野                      | TRX30<br>14:15~14:45<br>山ノ井 |   | ボディコンバット45<br>13:50~14:35<br>箕輪               | 美彩心45<br>14:10~14:55<br>入江                        |                            | 泳力別レッスン<br>(初心・初中級)<br>14:15~15:00<br>小澤 |
| ボディステップ45<br>14:30~15:15<br>美宅             | ホットヨガ30<br>15:00~15:30<br>紺野                    |                             |   | GRIT30<br>(STRENGTH)<br>15:00~15:30<br>小林     | ホットコラーゲン<br>骨盤シェイプタヒチアン<br>45<br>15:15~16:00<br>薄 |                            |  |
| 抽選レッスン                                     |   |                             |   | ボディジャム45<br>16:00~16:45<br>廣島                 |   | TRX30<br>16:00~16:30<br>小林 | 水泳練習会<br>15:30~16:15<br>小澤               |
| ボディアタック45<br>15:45~16:30<br>八巻             | ホットコラーゲン<br>ヨガピラティス45<br>15:55~16:40<br>美宅      |                             |   |   |   |                            |  |
|  |   |                             | 詳細は別紙をご覧ください                                      |   |   |                            |  |
| ボディメンテナンス<br>骨盤体操45<br>17:00~17:45<br>鈴木江美 | ホットコラーゲン<br>ウェープリングヨガ<br>45<br>16:55~17:40<br>轟 |                             | スノーケリング<br>レッスン<br>17:00~17:30<br>月2回             | HIP HOP45<br>17:00~17:45<br>廣島                | ホットコラーゲン<br>シェイプアップヨガ<br>45<br>17:00~17:45<br>西ヶ谷 |                            |  |
|  |   |                             | 種目別レッスン<br>(Fr)<br>17:30~18:15<br>小澤              |   | ホットヨガ30<br>18:00~18:30<br>西ヶ谷                     |                            |  |
| ヨガ45<br>18:05~18:50<br>鈴木江美                | ホットコアトレ &<br>ボールストレッチ45<br>18:00~18:45<br>轟     |                             |   | ボディアタック45<br>18:05~18:50<br>星野                |   |                            |  |
|  | コラーゲンランプ<br>照射タイム<br>19:00~20:00                |                             |   |   |   |                            |  |
|  |   |                             | ミットアクア<br>19:15~19:45<br>轟                        |   |   |                            |  |

## ★スタジオに参加されるお客様へのお願い★

- コロナウイルス感染防止の為、スタジオへの入場時間は基本10分前となりますが、スタジオの除菌作業により  
 入場時間が遅れる場合がございます。除菌作業が終わり次第、入場のご案内をさせていただきます。
- レッスン参加位置は床に黒テープでマーキングされている場所となります。それ以外の場所でのレッスン参加はご遠慮下さい。
- 入場後、都合により開始10分以内に退出する場合は必ずスタッフにお声がけ下さい。
- レッスン前の整列場所での荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。着替えトイレの場合は10分以内でご協力をお願い致します。  
 10分を超えての場所取りは最後尾に並びなおして頂く場合がございます。