

～8月 LESSON SCHEDULE～レッスンスケジュール～

| Monday(月) | | |
|---|---|--|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:10～10:20 ラジオ体操 | | |
| 10:30～11:00 かんたんエアロ30 (陣内) | | 10:30～11:10 (10:25まで受付可能) アクアエクササイズ40 (Shimazaki) |
| 11:15～12:15 コンディショニングヨガ60 (Junko) | 11:30～12:30 (11:20まで受付可能) リンパデトックスヨガ60 (Mao) | 11:30～12:15 スキルアップスイム45 (Ito) |
| 12:30～13:20 エアロ50 (賀数) | 12:45～13:30 (12:35まで受付可能) くびれ美人+αヨガ45 (Sakai) | 12:30～13:00 (12:25まで受付可能) 水中運動30 (Ito) |
| 13:30～14:30 リトス60 (中安) | 13:45～14:45 (13:35まで受付可能) ダイエット デトックスヨガ60 (Kao) | 13:15～13:45 初級平泳ぎ (Ito) |
| 18:10～18:40 バランスボール30 (桑原) | 18:30～19:30 (18:20まで受付可能) ダイエットパワーヨガ60 (Chiharu) | 18:45～19:15 (18:40まで受付可能) アクアピクス30 (植村) |
| 18:50～19:35 ZUMBA45 (岩岬) | 19:45～20:45 (19:35まで受付可能) 小顔美人ヨガ60 (Harr) | 19:30～20:00 初級キロール (植村) |
| 19:50～20:50 グループフィット60 (桑原) | | |

| Tuesday(火) | | |
|------------------------------------|--|--|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:10～10:20 ラジオ体操 | | |
| 10:30～11:30 足もみ&ヨガ60 (森谷) | 10:50～11:20 週替わりプログラム (下記参照) (スタッフ) | 10:30～11:00 (10:25まで受付可能) ツールde アクアウォーク30 (竹内) |
| 11:45～12:30 リトス45 (石山) | 11:35～12:35 (11:25まで受付可能) デトックスヨガ60 (Mariko) | 11:15～12:15 背泳ぎ+キロール (4泳法会員のみのみ) (竹内) |
| 12:45～13:15 エアロ30 (西) | 12:50～13:35 (12:40まで受付可能) メリハリボディヨガ45 (Sakai) | 12:20～12:50 初級キロール (泉) |
| 13:25～14:05 エアロ40+ (西) | 13:50～14:35 (13:40まで受付可能) ビューティーフローヨガ45 (Moana) | 13:00～13:30 (12:55まで受付可能) アクアピクス30 (廣島) |
| 14:20～15:20 ベーンシックバレエ60 (上條) | | 13:40～14:10 初級バタフライ (廣島) |
| 18:15～19:05 青竹スッキリヨガ50 (木下) | 18:15～19:00 (18:05まで受付可能) むくみスッキリ 美脚ヨガ45 (Mao) | 18:30～19:00 初級キロール (森竹) |
| 19:15～20:15 ZUMBA60 (石山) | 19:15～20:00 (19:05まで受付可能) アナミック 骨盤ヨガ45 (Saito) | 19:05～20:05 マスターズライフ (森竹) |
| | 20:15～21:15 (20:05まで受付可能) リンパデトックスヨガ60 (Airi) | 20:15～21:15 背泳ぎ+キロール (4泳法会員のみのみ) (森竹) |

| Wednesday(水) | | |
|-----------------------------------|--|---|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:10～10:20 ラジオ体操 | | |
| 10:30～11:15 ヨガ45 (Fuku) | | 10:30～11:00 (10:25まで受付可能) 水中ウォーク30 (竹内) |
| 11:30～12:15 STEP45 (三浦香織) | | 11:10～11:40 スイムシェイプ30 (竹内) |
| 12:30～13:30 健美操60 (竹中) | 12:00～13:00 (11:50まで受付可能) エクササイズヨガ60 (上條) | 11:50～12:30 (11:45まで受付可能) アクアミット40 (Ito) |
| 13:45～14:30 ZUMBA45 (岩岬) | 13:20～14:05 (13:10まで受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (Yukiko) | 12:45～13:15 スキルアップスイム30 (Ito) |
| | 14:20～15:05 (14:10まで受付可能) アロマリラックスヨガ45 (竹内) | 13:30～14:30 平泳ぎ+キロール (4泳法会員のみのみ) (Ito) |
| 18:30～19:30 リラックスヨガ60 (Mao) | 18:15～19:00 (18:05まで受付可能) HOTdeピラティス45 (Yokoyama) | 18:30～19:00 (18:25まで受付可能) アクアピクス30 (植村) |
| 19:45～20:45 リトス60 (Ryo) | 19:15～20:15 (19:05まで受付可能) Heatパワーヨガ60 (Moriya) | 19:15～19:55 水慣れ40+ (植村) |
| | 20:30～21:15 (20:20まで受付可能) くびれ美人+αヨガ45 (Harr) | |

| Thursday(木) | | |
|---|--|--|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:10～10:20 ラジオ体操 | | |
| 10:30～11:00 あへあほエアロ30 (川崎) | | 11:00～11:30 ビギナーズスイム30 (竹内) |
| 11:15～11:45 STEP30 (川崎) | 11:00～12:00 (10:50まで受付可能) バランス+αヨガ60 (Hirakawa) | |
| 12:30～13:00 ピラティス60 (Keiko) | 12:20～12:50 ホットストレッチ30 (スタッフ) | 11:40～12:10 初級背泳ぎ (竹内) |
| 13:15～14:05 姿勢美人 ～ウェーブリング～ (五郎部) | 13:30～14:15 (13:20まで受付可能) メリハリボディヨガ45 (Hiro) | 12:20～13:05 (12:15まで受付可能) アクアダンス45 (Hirakawa) |
| 14:15～15:00 バランス改善45 ～バーレッスン～ (吉川) | 14:30～15:00 コアスリム30 (上條) | 13:20～14:00 スイート40 (廣島) |
| 18:30～19:30 シェイプフローヨガ60 (木下) | 18:30～19:15 (18:20まで受付可能) ビューティー スタイルヨガ45 (Gorobe) | 18:30～19:00 水慣れスイム30 (森竹) |
| 19:45～20:45 グループフィット60 (泉) | 19:30～20:30 (19:20まで受付可能) 四季ヨガ60 (Rioka) | 19:15～19:45 ビギナーズスイム30 (森竹) |
| | 20:45～21:30 (20:35まで受付可能) ベーンシックヨガ45 (Gorobe) | |

| Friday(金) | | |
|-------------------------------------|--|--|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:10～10:20 ラジオ体操 | | |
| 10:30～11:15 グループフィット45 (桑原) | | 10:30～11:00 (10:25まで受付可能) かんたんアクア30 (竹内) |
| 11:30～12:15 ボディワークヨガ45 (木下) | 11:15～12:15 (11:05まで受付可能) アロマリラックスヨガ60 (Kaname) | 11:15～11:45 初級キロール (竹内) |
| 12:40～13:20 バランスボール40 (竹中) | 12:30～13:15 (12:20まで受付可能) むくみスッキリ 美脚ヨガ45 (Kinoshita) | 12:10～12:50 (12:05まで受付可能) アクアピクス40 (Suzuki) |
| 13:40～14:00 ウエストスリム20 (岩岬) | 13:30～14:15 (13:20まで受付可能) ビューティー スタイルヨガ45 (Kao) | 13:00～14:00 バタフライ+キロール (4泳法会員のみのみ) (竹内) |
| 18:15～19:00 ストレッチヨガ45 (AYAKO) | 18:30～19:30 (18:20まで受付可能) アロマリラックスヨガ60 (Gorobe) | 18:30～19:00 ビギナーズスイム30 (泉) |
| 19:15～20:00 ZUMBA45 (三浦瑞江) | 19:45～20:30 (19:35まで受付可能) メリハリボディヨガ45 (Harr) | 19:15～19:45 初級背泳ぎ (泉) |
| | 20:45～21:30 (20:35まで受付可能) リラックスヨガ45 (Kaori) | |

| Saturday(土) | | |
|------------------------------------|---|---|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:45～11:45 リトス60 (三浦 香織) | | 10:30～11:15 (10:25まで受付可能) アクアシェイプ45 (Noguchi) |
| 12:00～13:00 エナジーフローヨガ60 (木下) | 11:00～12:00 (10:50まで受付可能) 脂肪燃焼ヨガ60 (Togashi) | 11:30～12:00 水慣れスイム30 (泉) |
| 13:15～13:45 バランスボール30 (植村) | 12:15～13:15 (12:05まで受付可能) 体質改善ヨガ60 (Airi) | 12:15～12:45 スキルアップスイム30 (森竹) |
| 14:00～14:50 青竹ボディメイク50 (森谷) | 13:30～14:15 (13:20まで受付可能) リフレッシュフローヨガ45 (Moana) | 13:00～14:00 キロール (4泳法会員のみのみ) (森竹) |
| 15:10～15:55 体調改善体操45 (高橋 渉) | 15:45～16:45 (15:35まで受付可能) Heatパワーヨガ60 (Mizuho) | 14:15～14:55 (14:10まで受付可能) ウォークジョグ40 (Hirakawa) |
| 16:10～17:00 巡りヨガ50 (川笠) | 17:00～18:00 (16:50まで受付可能) 快眠 リラックスヨガ60 (Yoko) | 15:15～16:15 マスターズライフ (森竹) |
| 18:15～19:15 リトス60 (川笠) | | |

| Sunday(日) | | |
|------------------------------------|--|--|
| STUDIO | HOTSTUDIO | AQUA |
| 10:30～11:00 リハストレッチ30 (川笠) | | |
| 11:10～12:10 ウェーブリング60 (湊) | 11:30～12:00 週替わりプログラム (下記参照) (スタッフ) | 11:45～12:15 (11:40まで受付可能) ツールde アクアウォーク30 (植村) |
| 12:25～13:15 カタダすっきりヨガ50 (湊) | 12:15～13:15 (12:05まで受付可能) ベーンシックヨガ60 (Hatakeyama) | 12:30～13:00 初級背泳ぎ (森竹) |
| 13:30～14:20 LaDaFan50 (三浦香織) | 13:30～14:15 (13:20まで受付可能) メリハリボディヨガ45 (Kaname) | 13:15～13:45 スキルアップスイム30 (森竹) |
| | 15:45～16:45 (15:35まで受付可能) アロマリラックスヨガ60 (Yoko) | |

～今月の週替わりプログラム～

ホットスタジオ(3F)

☆火曜日

- 1日 ホットストレッチ
- 8日 体幹トレーニング
- 15日 別紙参照
- 22日 体幹トレーニング
- 29日 ホットストレッチ

☆日曜日

- 6日 ホットストレッチ
- 13日 体幹トレーニング
- 27日 ホットストレッチ

| August | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | T | F | S |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

ホットチケット会員様へ

ホットスタジオの週替わりなど30分のレッスンを受講される際も、チケットが1枚消化されますので、ご注意ください。

初心者クラスとなっております。
AQUAレッスン(エクササイズ系)とHOTヨガはご予約制となっております。
ご予約はこちらまで→TEL 011-252-1251
※大文字が変更箇所となっております。

はHOTヨガスタジオで、全会員コースの方が受講可能レッスンとなっております。男性も受講可能です！ご予約は必要ありません。(ヨガマットに敷くバスタオル、フェイスタオル、お飲み物をお持ちください。)

は4泳法マスター会員のみの受講となります。
4泳法マスター会員以外の方は受講出来ません。