

2025年 ハロウィン特別プログラム

10/25 (土)			10/26 (日)			10/27 (月)			10/28 (火)			10/29 (水)			10/30 (木)			10/31 (金)			
HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	HOT Studio	Studio A	Studio B	
10:00～10:45 ストレッチピラティス 福田	10:00～10:45 BODY STEP45 YUTAKA		10:00～10:45 朝ヨガ TSUKASA	10:00～10:45 エアロ初級 MIKI			特別 10:00～10:45 ジャズダンス ハロウィンVer. RINGO	10:00～10:45 健康体操 鈴木	特別 10:00～10:45 体幹ヨガ KYOKO	10:00～10:45 CHOREOLOGY by SALSATION® 日野	10:00～10:45 ジャイロキネシス yuko	10:00～11:00 ゆるヨガ AN	特別 10:15～11:00 かんたんステップ ハロウィン特別Ver. ERI	10:00～10:45 ストリートダンス 超入門 KangKong		10:00～10:45 BODY BALANCE FX45 関根	10:00～10:45 ウォームアップクラス mariya	特別 10:00～10:45 キャンドルヨガ TSUKASA	10:00～10:30 BODYCONTROL ISOLATION/日野 yuko	10:00～10:45	
11:00～12:00 アクティブヨガ 福田	11:05～12:05 BODY ATTACK YUTAKA		11:00～12:00 リンバヨガ TSUKASA	11:00～12:00 ラテンエアロ MIKI		11:00～11:45 やさしいヨガ RINGO	仮装可 11:00～12:00 メガダンス ユジナ	11:00～11:45 リラックスヨガ KYOKO	11:00～12:00 SALSATION® 日野	11:00～12:00 スタイルアップ バレエ yuko	11:15～12:00 こり解消 ポールストレッチ ERI	仮装可	11:00～12:00 ストリートダンス 入門～初級 KangKong	11:00～12:00 整体ヨガ KYOKO		特別 11:00～11:45 BODY COMBAT45 森	11:00～12:00 裸足で踊る フラメンコ mariya	特別	10:45～11:45 SALSATION® 日野	11:00～12:00 はじめてのバレエ [バーレッスン] yuko	
	特別 12:45～13:30 HOUSE初級 HIROTO			12:15～13:15 SALSATION® 日野			12:15～13:00 やさしいピラティス ユジナ			12:15～13:15 BODY BALANCE 関根	12:15～12:45 ダンスのための ストレッチ/日野		特別 13:00～13:45 Dance Fit ハロウィンMIX める	仮装可				13:00～13:45 フラダンス MAMI		12:00～12:45 BODY PUMP45 鈴木	
13:45～14:30 骨盤ストレッチ みすたに	特別 13:45～14:45 HIPHOP初級 HIROTO		特別 13:30～14:30 ミュージックヨガ & 左右、前後開脚 入門編 中川		13:30～14:30 HIPHOP HIROTO	特別 14:15～15:00 ハッピー ハロウィンヨガ 中島	仮装可 14:20～14:50 BODY ATTACK30 YOSHIKI	14:15～15:00 ループピラティス 古郡	特別 14:30～15:15 BODY COMBAT テック&30 鈴木	14:45～15:15 ゆるトレとほぐしケア mariya	32～34℃	特別 14:00～14:45 リトモス ハロウィンMIX める	仮装可	14:15～15:00 開脚ヨガ&ストレッチ Ayano	14:00～14:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	14:10～14:55 BODY PUMP45 SATOMI		特別 14:30～15:30 コアバランスヨガ AN	14:20～15:05 筋膜リリース 鈴木		
	15:00～16:00 BODY BALANCE 鈴木			15:00～16:00 ダイエット ウォーキング 中島	仮装可			特別 15:15～16:15 キャンドル アロマヨガ 古郡	15:30～16:15 機能改善のための ストレッチ 鈴木			特別 15:15～16:00 アロマde 超リラックスヨガ 齋藤			15:15～16:00 BODY JAM45 SATOMI	仮装可					
16:15～17:00 筋膜リリース 鈴木			特別 16:15～17:15 美姿勢 ポール&ストレッチ ～ハロウィンBGM～ 中島				KIDS 17:00～18:00 キッズ HIPHOP FUYUKA									KIDS 17:00～18:00 キッズ チアダンス KONATSU					
特別 18:00～18:45 美姿勢ポール & ストレッチ ～ハロウィンBGM～ 中島			32～34℃ 18:00～18:45 温活フィットネス 齋藤				KIDS 18:00～19:00 キッズ HIPHOP FUYUKA										KIDS 18:00～19:00 キッズ チアダンス KONATSU				
特別 19:00～20:00 ハッピー ハロウィンヨガ 中島	19:00～20:00 LESMILLS TONE テック&45 森		特別 19:15～20:15 アロマde 超リラックスヨガ 齋藤			19:15～20:00 代謝UPヨガ maromi			19:00～19:45 からだほぐし ストレッチ MASAE	特別 19:45～20:45 リトモス ハロウィンMIX める、柴田	20:00～20:30 ファットバーン 鈴木	特別 20:15～21:15 骨盤調整ヨガ Megumi	21:00～22:00 BODY PUMP 鈴木	21:00～22:00 K&J-POP める		19:30～20:15 ピラティス 古郡	特別 19:30～20:15 LESMILLS CORE YOSHIKI		19:30～20:15 体幹エクササイズ Megumi	19:15～20:15 BODY PUMP SATOMI	
	特別 20:20～21:20 BODY COMBAT 森	仮装可	20:45～21:45 ストリートダンス 初級 KangKong	仮装可			21:15～22:00 BODY BALANCE FX45 鈴木			21:00～22:00 BODY PUMP 鈴木	仮装可		20:30～21:30 BODY COMBAT YUTAKA	20:30～21:30 ストリートダンス HIROTO	特別 20:30～21:30 キャンドル アロマヨガ 古郡	仮装可		20:35～21:35 BODY JAM SATOMI	仮装可		

プログラム詳細

日時		スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細
10/25 (土)	12:45-13:30	A	HOUSE初級	HIROTO	足の軽快なステップを中心とした「フロアワーク」を楽しむダンスクラスです。
	13:45-14:45	A	HIPHOP初級	HIROTO	リズム感溢れる曲で楽しく身体を動かして、体力とダンスの技術の向上を目指していきます。
	18:00-18:45	HOT	美姿勢ポール&ストレッチ～ハロウィンBGM～	中島	ハロウィンのBGMを聞きながら、ストレッチポールを使用し姿勢を良くしていくクラスです。
	19:00-20:00	HOT	ハッピーハロウィンヨガ	中島	ハロウィンBGMに合わせてヨガを行い楽しい時間を過ごしましょう♪
	20:20-21:20	A	BODY COMBAT	森	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す格闘技プログラムです。
10/26 (日)	13:30-14:30	HOT	ミュージックヨガ&左右・前後開脚入門編	中川	音楽のビートに合わせてポーズを取ります。後半では、左右・前後開脚の基礎を確認していきます。
	16:15-17:15	HOT	美姿勢ポール&ストレッチ～ハロウィンBGM～	中島	ハロウィンのBGMを聞きながら、ストレッチポールを使用し姿勢を良くしていくクラスです。
	19:15-20:15	HOT	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみリフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも？
10/27 (月)	10:00-10:45	A	ジャズダンス ハロウィンVer.	RINGO	ハロウィンにちなんだ曲の振付を楽しみましょう♪仮装は動きやすい恰好で！！
	13:30-14:00	B	美BODYダイエット	中島	リズムに合わせてダイエットエクササイズ&コンディショニング&ストレッチを行います。
	14:15-15:00	HOT	ハッピーハロウィンヨガ	中島	ハロウィンBGMに合わせてヨガを行い楽しい時間を過ごしましょう♪
	15:15-16:15	HOT	キャンドルアロマヨガ	古郡	キャンドルとアロマを焚いた空間でリラックスしながらヨガを楽しみましょう。
10/28 (火)	10:00-10:45	HOT	体幹ヨガ	KYOKO	体幹を安定させるために様々なヨガのポーズを行っていきます。
	19:45-20:45	A	リトモス ハロウィンMIX	める&柴田	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。ハロウィンMIXで実施します！
	20:15-21:15	HOT	骨盤調整ヨガ	Megumi	骨盤周りをほぐしながら調整していくヨガのクラスです。
10/29 (水)	10:15-11:00	A	かんたんステップ ハロウィン特別Ver.	ERI	ステップ台を上り下りして有酸素運動を行います。最後は曲に合わせて心肺機能向上、下半身強化を狙います。
	13:00-13:45	A	Dance Fit ハロウィンMIX	める	フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。ハロウィンの曲でダンスを楽しんでいきましょう♪
	14:00-15:00	A	リトモス	める	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。ハロウィンMIXで実施します！
	15:15-16:00	HOT	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみリフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも？
10/30 (木)	11:00-11:45	A	BODY COMBAT45	森	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す格闘技プログラムです。
	19:30-20:15	A	LESMILLS CORE	YOSHIKI	体幹とその周辺の筋肉を鍛える短時間集中型ワークアウトのプログラムです。
	20:30-21:30	HOT	キャンドルアロマヨガ	古郡	キャンドルとアロマを焚いた空間でリラックスしながらヨガを楽しみましょう。
10/31 (金)	10:00-10:45	HOT	キャンドルヨガ	TSUKASA	キャンドルを焚いた空間でリラックスしながらヨガを楽しみましょう。
	11:00-12:00	HOT	ポップピラティス	TSUKASA	ハロウィンのBGMに合わせて全身を動かすピラティスのクラスです。
	14:30-15:30	HOT	コアバランスヨガ	AN	体幹やバランス感覚を鍛えるためのポーズを行うヨガです。

定員について

Aスタジオ:53名 Bスタジオ:22名 ホットスタジオ:30名
※チューブ、ステップ台、スマートバー使用プログラム:44名
ストレッチポール使用プログラム:20名 温活フィットネス25名

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。