

5~6月

レッスンプログラム

[営業時間] 6:00 - 24:00 (フロント受付 9:00 - 22:30)
 [休館日] 毎月第1木曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT
7:00														
8:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:45 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-08:00 FREE TIME
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45~9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 朝ヨガ ★ megu		9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	NEW 10:00-11:00 HOTリラクソヨガ ★ 関	8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi		8:45-09:45 BODY JAM ★★★ MAKANA	8:30-9:30 HOTリラクソヨガ ★★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ZUMBA®★★ SAKANA	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10~11:10 エンジョイエアロ ★★★ 神谷	10:00-11:00 HOTリラクソヨガ ★ 染野	10:00-11:00 バレトン ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★ TERU	10:30-11:30 骨盤調整ヨガR ★ ちか	10:15-11:15 HOTモーニングヨガ ★ megu	NEW 9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ 蘭美	10:00-11:00 HOTリラクソヨガ ★ 関	10:00-10:45 BODY JAM ★★★ 花	10:00-11:00 HOTリフレッシュヨガ ★★★ emi	10:00-10:30 ZUMBA®★★(MAKANA)	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-11:45 組まない社交ダンス★ 美由紀	11:15-12:15 HOTピラティス ★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT骨盤リセット ★ 星	11:45-12:30 MEGA DANZ®★★★ maki	11:15-12:15 HOT ホチ(メン)ナンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA® ★★★ Atsuko	11:30-12:30 HOTベーシックヨガ ★★★ megu	NEW 11:15-12:00 ZUMBA®★★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★★ 関	11:45-12:45 BODY ATTACK ★★★ YUSUKE	11:30-14:00 FREE TIME	11:00-12:00 BODY PUMP ★★★ 関	
12:00		12:30-13:30 HOTヨガ ★★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中			12:45-13:45 HOTストレッチ ★ maki	13:00-14:00 フローヨガ ★★★ HIROMI	13:00-13:45 FREE TIME	12:15-13:15 ピラティス ★ TOMOKO		13:15-14:15 CORE チック&45 ★ YUSUKE		12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 関	
13:00	12:45-13:45 BODY PUMP ★★★ SATOSHI													
14:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI	14:00-15:00 HOTリフレッシュヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野		NEW 14:30-15:30 社交ダンス〜ルンバ〜 ★★★ 美由紀	14:15-15:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI		13:30-14:30 ウエルエイジングヨガ ★ 小城		14:30-15:30 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	14:00-14:45 LESSMILLS TONE★★★ Masa	11:15-16:00 FREE TIME
15:00														
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:30-17:40 FREE TIME		12:45-17:30 FREE TIME		14:00-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		12:30-19:30 FREE TIME		15:00-15:45 LESSMILLS TONE★★★ Masa	15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★★ maki	
17:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本											16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa		16:30-17:30 HOTボディメイク ★ maki
18:00			18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラクソヨガ ★ SAOLI		18:00-19:00 HOTヨガ ★★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ヘルレックストレッチ ★ 松田		19:00-20:00 MEGA DANZ® ★★★ maki				18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷
19:00		18:10-19:10 HOT ベンチングヨガ★★ (WARMレッスン) ERIKA			19:00-20:00 コアトレ& ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT テトックスヨガ ★ Reyco		20:20-21:05 初めてステップ★ maki			19:00-20:00 BODY PUMP ★★★ 関	
20:00	19:30-20:30 BODY PUMP ★★★ 関	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	NEW 19:15-20:15 骨盤調整ヨガR ★ ちか		20:15-21:00 ZUMBA®★★ YUME		20:15-21:00 MEGA DANZ®★★★ maki		20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田					19:30-21:30 FREE TIME
21:00	20:45-21:45 BODY ATTACK ★★★ 関		NEW 20:30-21:30 BODY JAM ★★★ MAKANA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川		21:15-22:00 BODY JAM★★ YUME	21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川		21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川					
22:00			NEW 21:45-22:45 BODYCOMBAT ★★★ 大川						21:30-22:15 LESSMILLS DANCE★★ 唯華					
23:00														

★マークについて
 ★の数はレッスンの強度を表しています。
 ★: 初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ
 ★★: 汗を心地よく流したい方におススメ
 ★★★: しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて
 「レッスンを行ったことがない」そのような方でも
 お気軽に参加できるレッスンです。

FREE TIMEについて
 FREE TIME中はHOTスタジオをご利用頂けますが
 スピーカー等で大きな音を出しての利用や大きな声でお話をされると
 他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮くださいませ。

LINEでレッスンプログラムを
確認するはこちら↓
公式
LINE


サイトでレッスンプログラムを
確認するはこちら↓
公式
サイト


5-6月 レッスン紹介

LESMILLS (レズミルス)

BODYPUMP IR: SATOSHI・岡・SACHIKO・花 強度:★★★
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うプログラム。
強度は変えられます。

BODYATTACK IR: 岡・YUSUKE 強度:★★★
エアロベースのシンプルでダイナミックな動きで構成されたプログラム。

BODYCOMBAT IR: SATOSHI・大川・Masa 強度:★★★
格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム。

BODYJAM IR: YUME・MAKANA・花 強度:★★★
HIPHOP、HOUSE、EDMと様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しみながらカロリーを消費できるエクササイズ。

BODYSTEP IR: 岡 強度:★★★
ステップ台を使った有酸素運動をベースにしたフィットネス。アップビートな音楽に合わせてステップ台を昇り降りすることで全身の筋肉を使い、心肺機能向上を目指す。

LESMILLS DANCE IR: 唯華 強度:★★★
最新の音楽に合わせて踊るダンスクラス。動きはシンプル、そしてダイナミックに踊ります。男女問わず誰でも楽しめます。

LESMILLS TONE IR: Masa 強度:★★★
ランジ、スクワット、ランニング、チェアトレーニングなど様々なエクササイズを組み合わせたワークアウト。

COREテック&45 IR: YUSUKE 強度:★★★
チェアプレートを使いながら体幹と体幹周辺の筋肉を強化することで、スポーツパフォーマンスの向上や姿勢改善、バランス能力の向上、ケガの予防が期待できる。

ZUMBA

ZUMBA IR: Atsuko・YUME・MAKANA 強度:★★★
ラテン音楽に合わせてダンスを楽しむフィットネスエクササイズ。ダンス未経験でも楽しめる簡単なステップや振り付けで構成。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できる。

癒し&健康系

簡単ストレッチ IR: TOMOKO 強度:★★★
どなたでも気持ちよく動け、伸ばせるプログラムです。血行血流をよくしていきます。

朝ヨガ IR: 染野 強度:★★★
初心者の方にも取り組みやすく、眠っていた身体を目覚めさせ、心をスッキリ整える時間です。一日を元気にスタートできます。

スローフローヨガ IR: ちか 強度:★★★
呼吸の流れと動きの一体感。心も体も思考もリラックスできると心地よいクラスです。

骨盤調整ヨガ IR: ちか 強度:★★★
ヨガのポーズだけでなくタイロッキング、筋膜リリースの要素も取り入れ、骨盤を中心に不調を整えていくヨガプログラム。膝の痛み、腰痛、冷え、産後の方、女性疾患など様々な境遇の方に適しています。

朝ヨガ IR: TERU 強度:★★★
ストレッチと呼吸で朝の寝り固まり丁寧にほぐし、気持ちよく体を動かしていきます。

バトント IR: TOMOKO 強度:★★★
フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた、筋力向上、体幹強化、柔軟性向上を目指せます。有酸素運動の要素で脂肪燃焼効果もあります。

ヨガ IR: 染野 強度:★★★
呼吸とともに流れるようにダイナミックに体を動かしながらポーズに集中、代謝アップをサポート。終わった後の爽快感をぜひ体感してください！

コアトレ&ストレッチ IR: Atsuko 強度:★★★
体幹トレーニングを軽快な音楽ののって行うクラス。身体の芯部を鍛え、疲れをウェーブリングで整えるクラス。

朝ヨガ IR: megu 強度:★★★
深い呼吸とやさしいストレッチで心と体をゆっくり目覚めさせる朝ヨガ。初心者の方でも安心して取り組めるポーズから始まります。朝ヨガで気持ちの良い一日をスタートさせませんか？

フローヨガ IR: HIROMI 強度:★★★
呼吸に合わせて流れるように動いていきます。一定のリズムで動き続けることで心が静まり、集中力が高まります。ストレスや不安を動かしながら体を動かすことで脂肪燃焼効果も期待できます。

ストレッチ IR: maki 強度:★★★
体の中から伸びる感覚を味わい緩めていくクラス。

ピラティス&ヨガ IR: 蘭美 強度:★★★
ピラティスとヨガを統合し、体幹に焦点を当てて身体の安全性を高めるエクササイズ。マットの上で呼吸を意識した動きにフォーカスしながらインナーマッスを鍛え、全身の筋力、柔軟性、バランスを向上させます。

ピラティス IR: TOMOKO 強度:★★★
インナーマッスを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

ウェルエイジングヨガ IR: 小城 強度:★★★
身体の筋肉向上、柔軟性を高めながら難易度の高いポーズへ挑戦していきます。

やさしいヨガ IR: emi 強度:★★★
寝ている間に凝り固まった身体をゆっくりほぐし、巡りの良い状態で1日の始まりを心地よく整えていきましょう。

HOT Lesson

骨盤調整 IR: TOMOKO 強度:★★★
身体の土台である骨盤を整えることで、姿勢を改善し不具合を予防。

HOTピラティス IR: TOMOKO 強度:★★★
インナーマッスを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

HOTヨガ IR: 山口 強度:★★★
テッドク効果・たくさん汗をかくことで体が温まり、血行促進、代謝や免疫力のUPに繋がります。体・呼吸・心を通して自分と向き合い楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

HOTリフレッシュヨガ (WARMレッスン) IR: 小城 強度:★★★
ゆったり動いて、全身ほかほかに！心身ともにリフレッシュできるクラス。

HOTパーソナルヨガ (WARMレッスン) IR: ERIKA 強度:★★★
ショクウマヴィーヤマと呼ばれるアサナの準備(身体を使い方、心の在り方)を取り入れ、少しずつ自分の身体と対話する方法を学んでいく基礎クラスです。初めての方も是非お待ちしております！

HOTハタヨガ IR: ERIKA 強度:★★★
年齢、性別経験関係なくどなたでも効果が得られる古典ヨガを指導しています♪楽しく正しく練習しながら心身の変化を感じていきましょう！

HOTリラクソヨガ IR: 染野 強度:★★★
ゆったりとした動きと呼吸で心と体を落ち着かせるヨガです。ストレス解消や睡眠の質向上に効果的です。

HOT骨盤リセット IR: 星 強度:★★★
骨盤周りの筋肉をほぐし整えていくことで、腰痛を改善し肩こりの解消、姿勢の改善にも効果的。是非、ご参加ください！

HOTリラクソヨガ IR: SAOLI 強度:★★★
心身ともにリラクソしていただけるよう静・動メリハリのあるクラスです。

HOTタイ式ヨガ IR: 大川 強度:★★★
伸ばす・ひねる・緩める・ほぐすのマッサージ要素を兼ね備えたレッスン。

HOTリフレッシュヨガ IR: TERU 強度:★★★
ゆったり動いて全身ほかほかに！心身ともにリフレッシュできるクラス。

HOTボディメンテナンス IR: TOMOKO 強度:★★★
身体のバランスを整えていくことで、姿勢を改善します。様々な動きを組み合わせで動くプログラムです。

HOTストレッチ IR: maki 強度:★★★
自分のペースで無理な身体を緩める伸ばす猫背改善のクラス。

HOTヨガ IR: 染野 強度:★★★
呼吸・ポーズ・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整える健康法です。柔軟性や集中力を高め、リラクソ効果もあります。

HOTアロマヨガ IR: 染野 強度:★★★
香り(アロマ)とヨガを組み合わせたリラクソ効果の高いヨガです。心身のバランスを整え、癒しを深めます。

HOTモーニングヨガ IR: megu 強度:★★★
朝の身体をやさしく目覚めさせる。固まった体を緩めながらゆったり動き、心地よく汗を流して1日をすっきりとスタートさせましょう！

HOTパーソナルヨガ IR: megu 強度:★★★
ヨガの基本ポーズを中心に、立位・座位をバランスよく行うクラス。初心者でも安心して動いて、心地よく達成感を感じられます。

HOTボディメイクヨガ IR: HIROMI 強度:★★★
日頃あまり使われない筋肉を意識して動かしながらインナーマッスを鍛えています。動くのが好きな方、ボディラインを整えたい方、健康的に引き締めた方におすすです。

HOTベルビックスストレッチ IR: 松田 強度:★★★
身体を伸ばすだけでなく骨盤周りのインナーマッスルも鍛えます。腰痛改善の効果も期待でき、初心者の方でもお気軽に参加できます。

HOTテックスヨガ IR: Reyco 強度:★★★
呼吸とウォーミングアップで体幹を意識した後、太陽礼拝やほじりポーズなどを(バランスとり、心身をリセット)。リラクソしながら楽しく動きましょう！

HOTリラクソヨガ IR: 関 強度:★★★
ほどよい筋力を使うポーズとゆったりとしたポーズで自律神経のバランスを整え心身をリラクソさせていきます。

HOTボディメイクヨガ IR: 関 強度:★★★
ヨガの基本的なポーズを使い全身の筋肉と柔軟性、持久力も高めて疲れにくい体づくりをしています。

HOTハタヨガ IR: 福田 強度:★★★
呼吸を意識しながら、心と体をゆっくり整えていくクラス。穏やかな動きから少し動きをプラスした内容まで、無理なく楽しめます。初心者の方も安心してご参加ください。

HOTリフレッシュヨガ IR: emi 強度:★★★
朝一番、深い呼吸とともに全身を心地よく動かしていきます。運動不足解消や体力アップをしたい方にもおすすめです。

HOT骨盤ストレッチ IR: maki 強度:★★★
骨盤周りをほぐしながら脊柱を感じ代謝を上げていくクラス。

HOTボディメイク IR: maki 強度:★★★
筋肉トレーニングと肩関節股関節の柔軟性を高めていくクラス。

HOTリラクソヨガ IR: yoko 強度:★★★
呼吸を意識しながら流れるようにヨガの代表的なポーズをとっていきます。身体を整え、気持ちをリラクソさせましょう。

HOTヨガ IR: yoko 強度:★★★
動きと呼吸を合わせ、流れるようにポーズを行います。柔軟性UPとともに体幹を強化しましょう。

HOTストレッチ IR: 神谷 強度:★★★
アロマの香りでリラクソしながら筋を伸ばす。柔軟性UPやけが予防にも。

ダンス・エアロビ系

組まない社交ダンス IR: 美由紀 強度:★★★
音楽に合わせて社交ダンスのステップの振り付けをしていきます。音楽を表現しながら自分の身体に集中する45分。

エンジョイエアロ IR: 神谷 強度:★★★
様々な動作の組み合わせを楽しむクラス。体力向上や脂肪燃焼効果が期待できます。

J-POP K-POP ダンス IR: 田中 強度:★★★
ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧にレクチャーしますので、ダンス未経験でも楽しくご参加いただけます。

MEGA DANZ IR: maki 強度:★★★
いろんなジャンルの音楽に合わせて身体を動かしていきます。楽しいですよ！

社交ダンス〜ルンバ〜 IR: 美由紀 強度:★★★
ゆったりとしたルンバのリズムに合わせて身体をしっかりと動かしながら、ラテン音楽と一緒に楽しく踊りましょう！

初めてステップ IR: maki 強度:★★★
ステップ台を使ったエアロビで、上下運動や回ったりと音楽に合わせて振りが増えていく。楽しく有酸素運動と下半身の脂肪燃焼効果が得られる。

LINEでレッスンプログラムを確認するなら↓

公式 LINE

サイトでレッスンプログラムを確認するなら↓

公式 サイト

