

# 7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			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@★★ MAKANA	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	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		10:00-11:00 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	NEW(7/16 7/22 7/28はお休み) 11:15-12:00 K-POPダンス★ 田中	11:15-12:00 HOT ホチメンダンス ★ TOMOKO	11:45-12:45 ZUMBA@ ★★★ Atsuko	11:30-12:30 HOTベーシックヨガ ★★★ megu	11:15-12:00 ZUMBA@★★ YUME	11:15-12:00 HOTボディメイクヨガ★★ 関	NEW 11:00-11:30 BODYCOMBAT★★★(YUSUKE)	11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 関	
12:00														
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 FREE TIME	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中		NEW 12:45-13:45 アロハフラ ★ 山口		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	NEW 13:00-14:00 HOTヨガ ★★★ 山口	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 関
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		14:30-15:30 HOTボディメイクヨガ ★★★ 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		15:00-15:45 LES MILLS TONE★★★ Masa	14:00-14:45 LES MILLS TONE★★★ Masa	11:15-17:30 FREE TIME
15:00														
16:00														
17:00	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		12:45-17:30 FREE TIME		15:45-18:00 FREE TIME		12:30-19:30 FREE TIME		16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	15:50-16:50 HOTリカ/リウストレッチ ★ 唯華	7/12 7/26 実施 15:30~16:30 ZUMBA@★★★ 唯華
18:00	17:30-18:30 キッズチア (ユース) 宮本		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 ヘルレックスストレッチ ★ 松田						18:00-19:00 HOTストレッチ ★ 神谷
19:00														
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 関	19:25-20:25 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガR ★ ちか		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 BODYJAM ★★ MAKANA	19:45-20:45 HOT テトックスヨガ ★ Reyco	19:00-20:00 BODYSTEP ★★★ 関					
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 関		20:30-21:30 BODYJAM ★★★ MAKANA	20:30-21:15 HOT タイ式ヨガ★ 大川	20:15-21:00 ZUMBA@★★ YUME	21:15-22:00 BODYJAM★★ YUME	21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川	7/16 7/30 実施 19:15~20:00 STEP★★ 神谷	20:15-21:15 BODYPUMP HEAVY ★★★ 関	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田				19:30-21:30 FREE TIME
22:00			21:45-22:45 BODYCOMBAT ★★★ 大川											
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注意ください。

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**

# 7月 レッスン紹介

## LES Mills (レズミルズ)

**BODYPUMP** IR: SATOSHI-SACHIKO・岡 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: ★★★  
エアロビ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。

**LES MILLS 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。

**LES MILLS TONE** IR: Masa 強度: ★★★  
ランジ、スクワット、ランニング、チューブ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テイク&45** IR: YUSUKE 強度: ★★★  
チューブ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。

**BODYPUMP HEAVY** IR: 岡 強度: ★★★  
テンポを重視したウェイトリフティング。基本種目を低回数で行うためチャレンジしやすく、結果として引き締まった体が手に入ります。

## 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ヨガマッサージ、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凝り固まり丁寧にほかし、気持ちよく体を動かしてゆきます。

**バレット** IR: TOMOKO 強度: ★★★  
フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせて、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、代詞アップをサポート。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によって行うクラス。身体の芯部を鍛え、疲れをウェーピ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めます。朝ヨガで気持ちの良い一日をスタートさせませんか？

**ピラティス** 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。ストレスや不安を和らげる効果や体が軽くなる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をフロ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。

**ウェルビーイングヨガ** 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くし、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: ★★★  
身体の上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ハッシュヨガ (WARMレッスン)** IR: ERIKA 強度: ★★★  
シュクシュマイヤーヤマと呼ばれるアサナの準備(身体の使い方、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、性別経験関係などなたでも効能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リラックスヨガ** 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く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リラックスヨガ** IR: SAOLI 強度: ★★★  
心身ともにリラックス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・ほく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て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く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、リラックス効果もあります。

**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ックス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ハッシュヨガ** 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、心地よい達成感を感じられます。

**HOTボディメイクヨガ** IR: HIROMI 強度: ★★★  
日ほあまり使わ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きます。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、初心者の方でもご気楽に参加できます。

**HOTデトックスヨガ** IR: Reyco 強度: ★★★  
呼吸とオーガニックアップで体幹を意識した後、太陽礼拝やなじりポーズなどをバランスとり、心身をリセット。リラックスしながら楽しく動きましょう！

**HOTリラックスヨガ** 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ックスさせていきます。

**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きます。

**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。

NEW

**HOTヨガ** IR: 山口 強度: ★★★  
デトックス効果・たくさんの汗もかけて身体が温まり、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** 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: ★★★  
骨盤周りをほく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リラックスヨガ** 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、気持ちをリラックスさせましょう。

**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: ★★★  
アロアの香りでリラックス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。

**エンジョイヨガ** 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。

**フラダンス** IR: 山口 強度: ★★★  
フラのステップとハンドモーションを使い、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です♪初めての方、慣れた方、慣れていない方なたも参加できます♪

**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〜パーティー〜** IR: 美由紀 強度: ★★★  
ラテン音楽に合わせて軽快なステップを踏み、楽しみましょう♪

**Step** 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、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