

# 2020年 11月 【焼津店】 特別タイムテーブル

対象期間： 11月1日(日) ~ 11月30日(月)

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO
11:00		10:30~11:00 サーキット		10:30~11:00 サーキット								
11:30	11:00~11:45 ピギナーエアロ 桜井	11:15~11:45 DVDサーキット	11:00~11:45 健美操 桜井		11:00~11:45 通代わりレッスン 《上記参照》 藁科	11:30~12:00 ウェープリング 原川	11:15~12:00 ポディジャム45 石澤		10:45~11:15 ポディジャム30 → 10:00~ 配布開始 →			
12:00											11:45~12:30 通代わりレズミルス① 《詳細右記》	
12:30	12:15~13:00 バレトン 増田	12:30~13:15 かんたん エクササイズ 石澤	12:15~12:45 ポディジャム30 石澤		12:15~ EL 12:30~13:00 UBOUND30 待井 定員20名		12:30~ TC 12:45~13:15 ポディパンプ30 原崎				13:00~13:45 通代わりレズミルス② 《詳細右記》	
13:00												
13:30	13:30~14:15 ピラティス 増田		13:15~14:00 ヨガ 石澤		13:30~14:15 ポディバランス45 原川	13:30~14:15 かんたん エクササイズ 石澤	13:45~14:30 レギュラーエアロ 巻田					
14:00			14:30~ TC						14:00~14:45 ポディアタック45 待井			
14:30												
15:00	14:45~15:30 ポディコンバット45 宮沢	14:45~15:30 ポディバランス45 原川	14:45~15:15 ポディアタック30 川村		14:45~ TC 15:00~15:30 ポディステップ30 辻		15:00~15:45 健美操 巻田		15:15~15:45 ポディパンプ30 待井			
15:30												
16:00	【定員（参加可能人数）の制限】 スタジオ ⇒ 30名 MEZZO ⇒ 7名 ※レッスン前後のこまめな消毒・ 除菌にご協力下さい。 ※今月よりMezzoでのレッスンを 一部再開と致します。				【整理券配布レッスン】 全レッスン整理券配布対象 ※レッスン開始60分前より 整理券を配布致します。 ※入場時、アルコールを使用した 手指消毒にご協力下さい。							
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	19:15~19:45 スタートエアロ 宮沢		19:00~19:45 ポディパンプ45 原崎		19:00~19:45 ZUMBA マリアン		19:00~19:45 疲労回復ヨガ 坂口					
20:00												
20:30	20:15~21:00 ポディアタック45 待井		20:15~21:00 ポディジャム45 西海		20:15~20:45 ポディステップ30 森本		20:15~20:45 ポディコンバット30 辻					
21:00												
21:30												
22:00			21:30~ EL 21:45~22:15 UBOUND30 待井 定員20名		21:15~22:00 ポディバランス45 森本		21:15~21:45 ポディコンバット30 辻					
22:30												

23:00閉館（ジムエリア最終利用時刻 ⇒ 22:30）


週代わりレズミルス①		
1日	ポディパンプ	宮沢
8日	ポディステップ	辻
15日	ポディアタック	待井
22日	ポディコンバット	辻
29日	ポディパンプ	待井

週代わりレズミルス②		
1日	ポディアタック	待井
8日	ポディバランス	森本
15日	ポディコンバット	宮沢
22日	ポディアタック	川村
29日	ポディステップ	辻

特別営業のお知らせ		
下記の日は祝日のため営業時間・スタジオタイムテーブルが変更します。予めご確認ください。		
11月3日(火・祝)	19時閉館	
12:15~13:00	ポディパンプ45	原崎
13:45~14:30	ポディステップ45	辻
11月23日(月・祝)	19時閉館	
12:15~13:00	ピギナーエアロ	桜井
13:45~14:30	ポディコンバット45	宮沢

**LINE公式アカウント**

①スタジオレッスンの代行・休講  
②営業時間変更・臨時休館日程



【追加方法】  
左記のQRコードを読み取るだけ♪

**UBOUNDご参加の方**

11月につきましても有料プログラムとなりますので、あらかじめ館内掲示等をご確認の上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。

都度参加料：300円 税込

◇ 感染症予防策の継続 ◇

スタジオレッスン実施に伴い、感染症拡大予防策を継続させていただきます。詳細は館内掲示資料などをご確認の上、スタジオレッスンに参加していただくよう、皆様のご理解・ご協力の程、宜しく申し上げます。

# 2020年 12月 【焼津店】 特別タイムテーブル

対象期間：12月1日(火)～12月29日(火)

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO	STUDIO	MEZZO
11:00		10:15~10:45 サーキット		10:15~10:45 サーキット								
11:30	11:00~11:45 ピギナーエアロ 桜井	11:15~11:45 DVDサーキット	11:00~11:45 健美操 桜井		11:00~11:45 週代わりレッスン 《上記参照》 藁科	2、16 モーニングヨガ 9、23 太極舞	11:15~12:00 ポディジャム45 石澤		10:45~11:15 ポディジャム30 → 10:00~ 配布開始			
12:00												
12:30	12:15~13:00 バレトン 増田	12:30~13:15 かんたん エクササイズ 石澤	12:15~12:45 ポディジャム30 石澤		12:15~ EL 12:30~13:00 UBOUND30 待井 定員20名		12:30~ TC 12:45~13:15 ポディパンプ30 原崎			11:45~12:30 週代わりレズミルズ① 《詳細右記》		
13:00												
13:30	13:30~14:15 ピラティス 増田		13:15~14:00 ヨガ 石澤		13:30~14:15 ポディバランス45 原川	13:30~14:15 かんたん エクササイズ 石澤	13:45~14:30 レギュラーエアロ 巻田			13:00~13:45 週代わりレズミルズ② 《詳細右記》		
14:00												
14:30			14:30~ TC									
15:00	14:45~15:30 ポディコンバット45 宮沢	14:45~15:30 ※ポディバランス45 原川	14:45~15:15 ポディアタック30 川村		14:45~ TC 15:00~15:30 ポディステップ30 辻		15:00~15:45 健美操 巻田					
15:30												
16:00	【定員（参加可能人数）の制限】 スタジオ ⇒ 30名 MEZZO ⇒ 7名 ※レッスン前後のこまめな消毒・ 除菌にご協力下さい。 ※MEZZOのレッスン名の「※」表記は、 男性参加可能なレッスンとなります。				【整理券配布レッスン】 全レッスン整理券配布対象 ※レッスン開始60分前より 整理券を配布致します。 ※入場時、アルコールを使用した 手指消毒にご協力下さい。							
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	19:15~19:45 スタートエアロ 宮沢		19:00~19:45 ポディパンプ45 原崎		19:00~19:45 ZUMBA マリアン		19:00~19:45 疲労回復ヨガ 坂口					
20:00												
20:30	20:15~21:00 ポディアタック45 待井		20:15~21:00 ポディジャム45 西海		20:15~20:45 ポディステップ30 森本		20:15~20:45 ポディコンバット30 辻					
21:00												
21:30			21:30~ EL 21:45~22:15 UBOUND30 待井 定員20名		21:15~22:00 ポディバランス45 森本		21:15~21:45 ポディコンバット30 辻					
22:00												
22:30												
23:00閉館（ジムエリア最終利用時刻 ⇒ 22:30）												

週代わりレズミルズ①		
6日	ポディコンバット	辻
13日	ポディステップ	森本
20日	ポディパンプ	待井
27日	ポディコンバット	宮沢
週代わりレズミルズ②		
6日	ポディアタック	待井
13日	ポディバランス	森本
20日	ポディコンバット	宮沢
27日	ポディステップ	辻
特別営業のお知らせ		
下記の日は特別営業のため営業時間・スタジオタイムテーブルが変更します。予めご確認ください。		
12月28日(月) 19時閉館		
12:15~13:00	ポディパンプ 45	原崎
13:45~14:30	ポディバランス 45	原川
12月29日(火) 19時閉館		
11:30~12:15	スタートエアロ	辻・市川
12:45~13:30	UBOUND 45	待井
14:00~14:45	ポディコンバット 45	宮沢・辻
※12月29日のスタジオレッスンへの参加方法は11月下旬に発表致します		
皆様への感謝		
当たり前だと感じていた日常が大きく変化した一年となりました。フィットネスを通じ、健康を手助けしなければいけない場にも関わらず、利用すること自体に、戸惑いを与えてしまった事もあるかと思えます。より皆様の健康に寄り添えるような来年にしていきたいと思い、感謝の言葉と致します。焼津店クラブ長 待井達也		

**UBOUNDご参加の方**  
12月につきましても、有料プログラムとさせていただきます。あらかじめ館内掲示等をご確認の上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。  
都度参加料：300円(税込)

◇ 感染症予防対策の継続 ◇  
スタジオレッスン継続に伴い、感染症拡大予防策を継続させていただきます。詳細は館内掲示資料などをご確認の上、スタジオレッスンに参加していただくよう、皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

# スタジオプログラム紹介

## 目的別アイコン

初心者可: 上達したい: 健康増進:

痩せたい: 鍛えたい: 癒し: 体カアップ:

### ★レズミルズプログラム

初心者から上級者までOK! ニュージーランド発祥の全世界共通エクササイズ

プログラム名	時間(分)	内 容	こんな方にお勧めです!
ボディパンプ	テクニク 30・45	シェイプアップ世界最速の方程式! 軽量バーベルを使い、女性はスリムに! 男性は逞しく!	
ボディコンバット	テクニク 30・45	大人気の格闘系エアロビクトレーニング! キックやパンチで脂肪やストレスをノックアウト!	
ボディアタック	テクニク 30・45	シンプルかつダイナミックな動きで行う、ハイエナジーでスポーティーなプログラム。	
ボディアステップ	テクニク 30・45	調節可能なステップ台を使ったシンプルでアスレチックなプログラム。	
ボディジャム	テクニク 30・45	様々なダンススタイルを行うダンスプログラム。音楽+ダンス=シェイプアップ	
ボディバランス	30・45	ヨガ×ピラティス×太極拳。インスピレーションを感じる音楽の中でコアを鍛えるプログラム。	

### ★ラディカルフィットネスプログラム

初心者から上級者までOK! 南米アルゼンチンで設立された全世界共通エクササイズ

ユーバウンド	エレメント 30	トランポリンを踏む動きで、弾みながら体力&筋力アップ! 関節に負担が少ないプログラム。	
--------	-------------	---	--

★エアロビクス系 音楽に合わせてながら身体を動かし、脂肪燃焼を促します。

プログラム名	時間(分)	内 容	こんな方にお勧めです!
スタートエアロ	30	基本の動きで行う、誰にでも出来る初級者クラスのエアロビクス。	
ビギナーエアロ	45	体力のない方でも安心! 基本動作を使い、無理なく身体を動かします。	
レギュラーエアロ	45	ビギナーエアロよりも難易度が上がった内容のエアロビクスです。	
ZUMBA	45	ラテン系を中心とした世界の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。	
バレトン	45	バレエに筋トレ要素を取り入れたプログラム。姿勢改善&シェイプアップが目指せます!	

★コンディショニング系 呼吸に合わせてゆつくりとした動作で、身体を整えます。

プログラム名	時間(分)	内 容	こんな方にお勧めです!
ヨガ	45	ヨガの様々な動きを行い、自分を見つめなおします。	
モーニングヨガ	45	朝に行うのに最適なポーズを多く取り入れ、身体を目覚めさせます。	
疲労回復ヨガ	45	血流を促すポーズを中心に行い、マインドfulness(瞑想)を用いて脳と心を開放させます。	
ピラティス	45	ピラティスの様々な動作を行い、身体の内側から身体を作ります。	
けんびそう 健美操	45	呼吸法・有酸素運動・体内の『気』の流れを整える健康体操です。	
太極舞	45	太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統舞踊を使ったエクササイズ。	