

# 2021年 1月 【焼津店】 特別タイムテーブル

対象期間：1月4日(月)～1月31日(日)

	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								
11:00	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》 曇科	6, 20 モーニングヨガ 13, 27 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			
11:30												
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 UBOUND30 待井		12:30~ TC 12:45~13:15 ポディパンプ30 原崎			11:45~12:30 通代わりレズミルス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 通代わりレズミルス② 《詳細右記》		
14:00			14:30~ TC									
14:30										14:15~14:45 TPH ※新レッスン		
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・市川		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 UBOUND30 待井		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		
10日	ボディステップ	森本
17日	ボディコンバット	辻
24日	ボディバランス	森本
31日	ボディパンプ	待井

週代わりレズミルス②		
10日	ボディバランス	森本
17日	ボディアタック	川村
24日	ボディコンバット	宮沢
31日	ボディステップ	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。

1月3日(日) 19時閉館

※スタジオプログラム実施なし

1月11日(月) 19時閉館

11:00~11:45  
ピギナーエアロ 桜井

12:15~12:45  
ボディコンバット30 宮沢


13:15~13:45  
ボディコンバット30 宮沢

◇上着持参のお願い◇

換気により館内が冷え込む場合がございますので、身体を冷やしてしまわぬよう上着のご準備をお願い致します。

### 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

10月に導入されてから有料プログラムでのご提供でしたが、1月より通常（無料）のスタジオプログラムと致します。参加方法につきましては他プログラムと同様とさせていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

### ◇ 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	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	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	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	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	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	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 呼吸に合わせてゆっくりとした動作で、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。	