

5月 GW期間特別プログラム

2021年ゴールデンウィーク期間

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
	特別営業日	特別営業日	特別営業日	特別営業日
10:30				
11:00	11:00~11:45 ビギナーエアロ 桜井	11:00~11:45 スタートエアロ 市川	11:00~11:45 モーニングヨガ 藁科	11:15~12:00 ボディバランス45 森本
11:30				
12:00				
12:30	12:15~13:00 ボディパンプ45 原崎	12:15~13:00 ボディアタック45 泉水	12:15~13:00 ボディジャム45 KiMi	12:30~13:15 ボディコンバット45 辻
13:00				
13:30	13:30~14:15 UBOUND45 待井	13:30~14:15 ボディパンプ45 待井	13:30~14:15 ボディコンバット45 宮沢	13:45~14:30 レギュラーエアロ 巻田
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30	※全レッスン、整理券配布とさせていただきます。			
17:00	営業時間 10:00~19:00			

GW期間営業時間のお知らせ

4月29日(木)	10:00~19:00
4月30日(金)	休館日
5月 1日(土)	通常営業~21:00
5月 2日(日)	通常営業~19:00
5月 3日(月)	特別営業~19:00
5月 4日(火)	特別営業~19:00
5月 5日(水)	特別営業~19:00
5月 6日(木)	特別営業~19:00

会員別利用一覧	5月		
	1日	2日	3日
フルタイム	○	○	○
デイトタイム	~18	~18	~18
ナイト	○	○	○
アフタヌーン	×	×	13~18
ウィークエンドデイ	~18	~18	~18
AQフルタイム	○	○	○
AQデイトタイム	×	×	~17
AQウィークデイ	×	×	○
	4日	5日	6日
フルタイム	○	○	○
デイトタイム	~18	~18	~18
ナイト	○	○	○
アフタヌーン	13~18	13~18	13~18
ウィークエンドデイ	~18	~18	~18
AQフルタイム	○	○	○
AQデイトタイム	~17	~17	~17
AQウィークデイ	○	○	○

2021年 5月 【焼津店】 特別タイムテーブル

対象期間：5月1日（土）～ 5月31日（月） ※3日～6日は別紙参照

	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 DVDサーキット		19 モーニングヨガ 12, 26 太極舞						
11:30	11:00~11:45 ビギナーエアロ 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		11:15~12:00 ボディバランス45 森本		11:30~12:15 ボディアタック45 泉水		11:30~12:15 週代わりレッスン ≪詳細右記≫	
12:00												
12:30	12:15~13:00 バレトン 増田		12:15~13:00 スタートエアロ 市川		12:15~13:00 ボディジャム45 KiMi		12:30~ TC 12:45~13:15 ボディパンプ30 原崎		12:45~13:30 ヨガ 柏木			
13:00												
13:30	13:30~14:15 ボディコンバット45 辻	13:30~14:15 ピラティス 増田	13:30~14:15 ピラティス 泉水		13:30~14:00 UBOUND30 待井	13:30~14:15 かんたん エクササイズ	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 ≪詳細右記≫	
14:00									14:00~14:45 UBOUND45 待井			14:15~14:45 TPH
14:30					14:30~ TC 14:45~15:15 ボディステップ30 辻							
15:00	14:45~15:15 ウェーブリング 辻		14:45~15:15 ボディアタック30 川村				15:00~15:45 健美操 巻田		15:15~16:00 ボディパンプ45 宮沢			
15:30												
16:00	【定員（参加可能人数）の制限】 スタジオ ⇒ 30名 MEZZO ⇒ 7名 ※配布～入場前までに整理券への記名を お願い致します。 ※レッスン前後のこまめな消毒・除菌、 またレッスン中の換気にご協力下さい。				【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 ボディパンプ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 ボディアタック45 待井		20:15~21:00 ボディコンバット45 辻		20:15~21:00 ボディステップ45 森本		20:15~21:00 ボディコンバット45 宮沢					
21:00												
21:30	21:30~22:00 ウェーブリング 待井		21:30~22:15 ボディジャム45 KiMi		21:30~22:15 ボディバランス45 森本		21:30~22:15 UBOUND45 待井					
22:00												
22:30												
23:00閉館（ジムエリア最終利用時刻 ⇒ 22:30）												

◇営業時間◇

月～木 10:00～23:00

※ジム最終利用22:30まで

土 10:00～21:00

日・祝 10:00～19:00

週代わりレッスン

2日 ボディアタック 待井

9日 ボディコンバット 宮沢

16日 ボディステップ 辻

23日 ボディアタック 待井

30日 ボディパンプ 原崎

週代わりレズミルズ

2日 ボディバランス 森本

9日 ボディアタック 川村

16日 ボディパンプ 原崎

23日 ボディステップ 辻

30日 ボディコンバット 宮沢

特別営業のお知らせ

下記、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。

4月29日（木・祝）から

5月 6日（木・祝）まで

※期間中の営業時間・スタジオタイム
テーブルに関して、別紙でご案内して
おりますのでご確認ください。

整理券配布時のお願い

スタジオプログラムの整理券配布後に
レッスン参加のキャンセルがあっても
追加配布は実施致しませんので、ご理
解とご協力をお願い申し上げます。

19:00閉館

◇上着持参のお願い◇

定期的な換気の実施を優先させて
いただくため、館内が一時的に冷
え込む場合がございます。身体を
冷やしてしまわぬよう上着等をご
準備の上、館内をご利用下さい。

◇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。

21:00閉館

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: 体力アップ:

★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!
ボディバンプ	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、マインドフルネス(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。	