

2025年1月3日（金）年始特別スケジュール
グループエクササイズ タイムスケジュール

9:00	StudioNatural	StudioVolcano
9:30		全てのホットプログラム 男女参加可能です。 必ずバスタオル・お水をお持ちください。
10:00		10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 松村 絵葉
10:30		
11:00	11:00~11:45 フラダンス 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTYOGA ビギナー エリカ
11:30		
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	12:10~12:55 HOTYOGA リンパフロー エリカ
12:30		
13:00	13:10~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	13:15~14:15 HOTヨガニードラ 岡村 幸
13:30		
14:00		
14:30	14:30~15:15 ベリーダンス Marie	14:35~15:20 HOTYOGA ビギナー 満生 恒太郎
15:00		
15:30	15:35~16:35 ZUMBA Marie	15:40~16:25 ☆インフォメーション☆ 今日からできるトレーナー直伝 セルフストレッチ 尚武
16:00		
16:30		
17:00	16:55~17:40 UBOUND 上園 降馬	16:45~17:45 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子
17:30		
18:00		18:00~19:00 HOTフリータイム
18:30		
19:00		
19:30		

Pick Up☆≡

HOTヨガニードラ

仰向け(シャバアーサナ)の姿勢で行う究極の
リラクゼーション。

肉体や呼吸・感情・判断力・記憶力などの様々な
緊張から解放され、日常の緊張過多の状態から深く
リラックスした状態に入ります。

リラックスすることにより、筋肉が緩まり、
呼吸もゆったりと落ち着き、副交感神経が優位に
なり、内臓機能の促進や自律神経のバランスが整
うなどの効果も期待できると言われています。

今日からできるトレーナー直伝！

セルフストレッチ

今日からすぐできるセルフストレッチを
現役パーソナルトレーナーの尚武TRが特別に
伝授いたします！

☆インフォメーション☆

1月3日（金）は年始特別スケジュール
として通常と時間を変更しております。

1月4日（土）より通常営業となります。

■スーパーマスター会員様

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

■法人会員様

事前決済済みの方：受付時間外もご利用いただけます。

当日店頭支払いの方：スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

【営業時間のご案内】

1階エリア：24時間営業

2階エリア：9:00~20:00

スタッフ受付時間：11:00~20:00