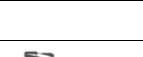
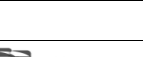


Value Up Special Program Schedule

- 【レッスン参加の注意点】
- ・5F多目的スタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。
 - ※当日整理券の配布は行いません。
 - ・他店舗利用、同伴ビジターでのレッスン参加は出来ません。
 - ・4FボディメイクスタジオのVRレッスンは予約不要です。

2022年1月～

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
10:00	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	5F多目的 スタジオ	4Fボディメイク スタジオ	10:00
10:30	W ホットリトリートヨガ 10:15～11:00 MICHYO	 10:15～11:00	W ZUMBA 10:30～11:15 NAMIE	 10:15～11:00	W ホット代謝アップヨガ 10:30～11:30 関水	 10:15～11:00	W ZUMBA 10:30～11:30 日吉 あさみ	 10:15～11:00	W ホットリフレッシュヨガ 10:30～11:30 MEGUMI	 10:15～11:00	W 男性参加OK ホットストレッチヨガ 10:30～11:30 Naoko	 10:15～11:00	10:30
11:00	W 男性参加OK												11:00
11:30	ホットボディシェイプ 11:15～12:00 MIZUHO	 11:15～12:00	W WARM ピラティス 11:30～12:30 mami	 11:15～12:00		 11:15～12:00	W Q-renボティメメンテナンス 骨盤体操 11:45～12:15 日吉 あさみ	 11:15～12:00	W 男性参加OK デトックス腸整ヨガ 11:45～12:45 Naoko	 11:15～12:00	W パワーチャージヨガ 11:45～12:45 Naoko	 11:15～12:00	11:30
12:00													12:00
12:30	W ヴィンヤサヨガ 12:15～13:00 SATOMI	自重エリア 開放時間 12:15～13:30	W ホット Beauty Body ヨガ 13:00～14:00 AYAKO	自重エリア 開放時間 12:15～13:30	12:00～13:00 YUKA	自重エリア 開放時間 12:15～13:30	W ピラティス 12:30～13:30 こう	自重エリア 開放時間 12:15～13:30	W 男性参加OK ホットファンクション 13:00～13:30 浅野	 12:15～13:00		 12:15～13:00	12:30
13:00													13:00
13:30	W DISCO WORLD 13:15～14:00 若瀬				W SALSATION® 13:30～14:30 Aki		W 骨盤底筋フィットネス 13:45～14:30 若瀬		W 暗間スタジオ ハイパークラッシュ 13:45～14:30 浅野	 13:15～13:45	W ホット Beauty Body ヨガ 13:30～14:30 SATOMI	 13:15～13:45	13:30
14:00	W ラテンダンス 14:15～15:00 若瀬	 13:45～14:15	W 男性参加OK お腹引き締めヨガ 14:15～15:00 AYAKO	 13:45～14:15									14:00
14:30		 14:30～15:00		 14:30～15:00									14:30
15:00													15:00
15:30		 15:15～15:45		 15:15～15:45									15:30
16:00													16:00
16:30		 16:00～16:30		 16:00～16:30									16:30
17:00		 16:45～17:15		 16:45～17:15									17:00
17:30		 17:30～18:00		 17:30～18:00									17:30
18:00	W WARM												18:00
18:30	DanceEX&BodyMake 18:15～19:15 SINGO	 18:15～18:45	W 男性参加OK ホットスリムアップヨガ 18:30～19:30 MEGUMI	 18:15～18:45	W 男性参加OK パワーヨガ 18:45～19:30 関水	 18:15～18:45	W WARM	 18:15～18:45					18:30
19:00													19:00
19:30	W ホット姿勢改善ヨガ 19:30～20:30 YURI	自重エリア 開放時間 19:00～21:00	W HIP HOP 45 20:00～20:45 SINGO	自重エリア 開放時間 19:00～21:00									19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00	W サルサシャイン 21:00～21:45 teppei	 21:15～21:45	W coverダンス45 21:00～21:45 SINGO	 21:15～21:45	20:30～21:30 寺田 マリ	 21:15～21:45	W 男性参加OK ホットシェイプアップヨガ 21:00～21:45 舞絵驒	 21:15～21:45					21:00
21:30													21:30
22:00													22:00

- ⇒調整・ストレッチ系レッスン
男性も女性も参加出来ます
- ⇒ダンス、格闘技等のアクティブ
レッスン男性も女性も参加出来ます
- ⇒ホット環境下での女性限定
レッスン
- 暗間スタジオ ⇒周りの目を気にせず暗間の中で集中
してレッスンに参加出来ます。
- 男性参加OK ⇒ホット環境下での男性も参加
できるレッスン

	月 4F ボディメイク スタジオ	火 4F ボディメイク スタジオ	金 4F ボディメイク スタジオ	土 4F ボディメイク スタジオ	日 4F ボディメイク スタジオ	
20:00					 20:00～20:30	20:00
20:30	平日23:00・土曜日22:00・日曜日20:00より前のレッスンのつきましては 通常プログラムスケジュール（1月）をご覧ください。					20:30
21:00					 21:00～21:30	21:00
21:30						21:30
22:00				 22:00～22:30	 22:00～22:30	22:00
22:30						22:30
23:00	 23:00～23:45	 23:00～23:30	 23:00～23:45	 23:00～23:30	 23:00～23:45	23:00
23:30						23:30
0:00	火	水	土	日	月	0:00
0:30	 0:15～0:45	 0:00～0:45	 0:15～0:45	 0:00～0:45	 0:15～0:45	0:30
1:00						1:00
1:30	 1:15～2:00	 1:15～1:45	 1:15～2:00	 1:15～1:45	 1:15～2:00	1:30
2:00						2:00
2:30	 2:30～3:00	 2:15～3:00	 2:30～3:00	 2:15～3:00	 2:30～3:00	2:30
3:00						3:00
3:30	 3:30～4:15	 3:30～4:00	 3:30～4:15	 3:30～4:00	 3:30～4:15	3:30
4:00						4:00
4:30		 4:30～5:15		 4:30～5:15	 4:45～5:15	4:30
5:00	 4:45～5:15		 4:45～5:15	 4:30～5:15		5:00
5:30						5:30
6:00	 5:45～6:30	 5:45～6:15	 5:45～6:30	 5:45～6:15	 5:45～6:30	6:00
6:30						6:30
7:00	 7:00～7:30	 6:45～7:30	 7:00～7:30	 6:45～7:30	 7:00～7:30	7:00
7:30						7:30
8:00	 8:00～8:45	 8:00～8:30	 8:00～8:45	 8:00～8:30	 8:00～8:45	8:00
8:30						8:30
9:00		 9:00～9:45	 9:15～9:45	 9:00～9:45	 9:15～9:45	9:00
9:30	 9:15～9:45					9:30

クラス	時間	道具	内 容
 FIGHT DO	30/45		キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
 OXIGENO	30/45	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
 UBOUND	30/45	トランポリン	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
 MEGADANZ	30/45		世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
 ELEVEN	30	マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
 HYPER C	30	マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
 AERO	30		シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
 STEP	30	ステップ台	ステップ台を使用して下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム。
 YOGA	30	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で内容・時間をご確認ください。※道具が必要なレッスンがあります。
- ②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
- ③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。
- ④参加後は床、道具の除菌消毒にご協力下さい。

【注意事項】

- ・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- ・道具を使用するレッスンは先着順とさせていただきます。
- ・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。
- ・レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。

【セルフ時間帯でのコロナウイルス感染対策】

- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施いたしません。
- ※マスクを鼻まで着用して参加をお願い致します。
- ※マウスシールドのご利用はできません。

プログラムコンテンツ

プログラム名	内容	時間	定員	初心者	女性専用	WEB予約	LIVE	バス タール	室内 シューズ
ホットリトリートヨガ	身体の凝り固まったところをほぐし、筋肉の足りないところを強化しバランスのとれた身体を目指します。	45分	32名	●	●	●	●	●	
ホットボディシェイブ	筋トレと有酸素運動を融合させたプログラムです。筋力トレーニングをメインに行っていきます。	45分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホット姿勢改善ヨガ	姿勢改善を行いながら、体幹部分の筋肉のバランスを整えるクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	
ホット BeautyBody ヨガ	女性の身体のトラブルとなる冷え性、便秘、骨盤の歪みなど身体の不具合を改善するヨガのクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	
お腹引き締めヨガ	お腹や背中周りに効くポーズを中心に展開していくクラスです。ウエストの引き締めに最適です。	45分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットスリムアップヨガ	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めに最適です	60分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホット代謝アップヨガ	体脂肪燃焼効果を引き上げ代謝が上がるポーズを中心に行います。	60分	32名	●	●	●	●	●	
ホットヴィンヤサヨガ	血液やリンパを体内に流し艶やかな美肌へ導きます。アンチエイジング効果の高いポーズを取り入れます。	60分	32名	●	●	●	●	●	
パワーヨガ	アシュタンガヨガをベースとした基本のパワーヨガのクラスとなります。筋力を付けたい方におすすめのクラスです。	45分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットピラティス	体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。	60分	32名	●	●	●	●	●	
HOTデトックスヨガ	デトックス効果を高めるクラスです。体の中から綺麗にしていきたいです。	45分	32名	●	●	●	●	●	
ホットシェイブアップヨガ	気になる部分の引き締めや、デトックスなど行います。ボディメイクに効果的なクラスです。	45分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットリフレッシュヨガ	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。	60分	32名	●	●	●	●	●	
ホットデトックス腸整ヨガ	捻りのポーズを多めに行い、自律神経や腸内環境を整えて、排出力促進、免疫力アップに繋がっていきます。	60分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットストレッチヨガ	呼吸と共にこわばった身体を伸ばし緩めながら血流を促します。	60分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
パワーチャージヨガ	立位をメインにしっかりと動いていきます。内なるエネルギーを活性化させて代謝アップ、脂肪燃焼効果に繋がっていきます。	60分	32名	●	●	●	●	●	
ホットファンクション	ホットの環境下で体幹トレーニングを行います。お腹周りが気になる方におすすめです。	30分	32名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットクラッシュ	ホット環境下でボクシングエクササイズを行います。脂肪燃焼絶大です。	30分	32名	●	男性参加可	●	●		●
ヴィンヤサヨガ	一呼吸一動作。太陽礼拝の動きを軸に柔軟性、筋力が自ずと上がるように大きく丁寧に動いていきます。	45分	32名	●		●	●		
DanceEX&Body Make	ストレッチ、自重での筋トレで美尻、二の腕、お腹など週ごとにアプローチをかけ、簡単なエクササイズで身体全体を整えます。	60分	32名	●		●	●		●
ピラティス	体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。	60分	32名	●		●	●		
Q-renボディメンテナンス 骨盤体操	誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛予防や改善、筋力強化、筋膜リリース、リラクゼーション呼吸法を中心に展開致します。	30分	32名	●		●	●		
骨盤底筋フィットネス	骨盤の底にある骨盤底筋を鍛えていきます。スタイルUP、体幹安定などの効果が期待出来ます。	45分	32名	●		●	●		
姿勢改善ピラティス	身体の隅々まで伸ばす骨格調整のピラティスです。普段使わないところが、伸びる感覚を楽しめます。	60分	32名	●		●	●		
DISCO WORLD	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70～90年代の曲に合わせて踊ります。	45分	32名	●		●	●		●
ラテンダンス	ラテン特有のステップ・体をひねる動作を楽しみながら、くびれ効果やシェイプアップが期待できます。	45分	32名	●		●	●		●
サルサシャイン	陽気なラテン音楽にサルサの基本ステップをのせていきます。最近のダンスのキャッチーな動きも取り入れ、どなたでもお楽しみ頂ける内容となっております。	45分	32名	●		●	●		●
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。	45分 60分	32名	●		●	●		●
HIP HOP	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて踊りましょう。	60分	32名	●		●	●		●
HIP HOP45	簡単なリズムやステップで体を温めた後、振り付けに合わせてダンスを楽しみます。 月の途中、何週目からの参加でも大丈夫です。	45分	32名	●		●	●		●
coverダンス60	J-POPやK-POPの人気アーティストの振り付けを完全カバー！懐かしの曲、流行の曲などで踊ります。	60分	32名	●		●	●		●
coverダンス45	担当IRお薦めの、あのアーティストがテレビやコンサートで実際に踊っていた振り付けを完全カバー！初心者、男性も楽しめます。	45分	32名	●		●	●		●
SALSATION	サルサとセンセーションを掛け合わせた造語サルセーション。 音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。	60分	32名	●		●	●		●
ファーストシェイブ	シンプルな有酸素運動を行います。お腹の引き締めや脂肪燃焼をしたい方におすすめです。	30分	32名	●		●	●		●
ハイパークラッシュ	バンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。激しく効果的に脂肪燃焼、ストレス発散ができます。	45分	32名	●			増設スタジオの為実施なし		●

【コロナウイルス感染対策において】

- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っています。
- ・接客および、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施いたしません。
- ・参加者・インストラクターの体調確認を実施しております。
- ・参加される方同士の間隔を一定以上確保し、スタジオの広さに応じた定員数で実施しております。
- ・密集を避け、レッスン開始前のスタジオ前整列はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
- ・レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行っています。
- ・マスクを着用しての参加をお願い致します。※全レッスン鼻まで覆うようにお願い致します。

【プログラム参加において】

- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております。(パーチャルレッスンを除く)
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております。(パーチャルレッスンを除く)
- ・他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております
- ・女性専用プログラムは女性ロッカーからスタジオへ直接行けるようになっております。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【ホットプログラム参加において】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。
- ・レッスンを終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【LIVE】

- ・●マークはLIVE視聴可能プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページから行えます。

【バスタオル】

- ・●マークはバスタオル必須プログラムとなります。

【室内シューズ】

- ・●マークは室内シューズ必須プログラムとなります。

【WARM】

- ・スタジオ内が徐々に暖かくなります。