

2021.6～ PROGRAM CONTENTS

プログラム	時間	コンテンツ
ホット美脚美尻ヨガ	60分	下半身の引き締めにも効果のあるポーズを中心に展開していくクラスです。代謝をアップさせたい方におすすめです。
ホットシェイプヨガ	60分	全身を引き締めてボディメイクをしていきます。ダイエットや、身体を動かしてすっきりしたい方におすすめです。
ホットリラックスヨガ	60分	ゆっくりとポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラックスしていきます。
ホットデトックスヨガ	60分	様々なポーズを取り入れ、発汗を促すクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホットリフレッシュヨガ	60分	基本的なポーズを取り入れながらカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
癒しのホットヨガ	60分	ゆったりと時間の流れを感じるクラスです。時間を忘れてリラックスしたい方におすすめです。
ホットアクティブヨガ	60分	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。
ホットお腹引き締めヨガ	60分	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。
ホットボディバランスヨガ	60分	体に気づきをもたらし、全身のバランスを整えるクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホットコアシェイプヨガ	60分	体幹部分を中心とした引き締めや、デトックスなどを行います。ボディメイクに効果的なクラスとなります。
ホット代謝アップヨガ	60分	基礎代謝を上げる効果的なポーズを多く取り入れ、深い呼吸と共に身体の芯から汗をかいていきます。
ホットビューティボディヨガ	60分	冷え性、肩こり、骨盤の歪みなど、様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。
ホットスリムアップヨガ	60分	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締め最適です。
ピラティス	60分	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。
骨盤リセット	60分	骨盤を正しい位置に整え鍛えていくクラスです。体だけでなくホルモンバランス改善も期待ができます。
FIGHT DO	30～45分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。
OXIGENO	45～60分	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です。
MEGADANZ	30～60分	世界のあらゆるジャンルのダンスを楽しむことが出来るプログラムです。
POWER	30～60分	バーベルとプレートを利用して、全身の筋力アップを狙うプログラムです。
X55	45分	ステップ台、ライトウエイトを使用して全身をトレーニングするプログラムです。
YOGA	30分	ヨガをベースにしたプログラムです。初心者の方からでも安心して楽しめます。
HYPER C	30分	腹部と臀部も筋力を効果的に実現できる高強度のプログラムです。
UBOUND	45分	ミニトランポリンを使用した高強度のプログラムです。膝や足首への負担を最小限にして楽しめます。

【プログラム参加において】

- ・ホットヨガ、常温プログラムは女性専用となります。バーチャルレッスンは男性もご参加頂けます。
- ・女性ロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・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(バ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(バ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。
- ・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。
- ・バーチャルレッスンに参加される際は、別途中履きが必要となります(OXIGENO、YOGAは不要)。
- ・バーチャルレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加が出来ない場合がございますのでご了承下さい(POWER、X55、UBOUND)。

【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。

【WEB予約】

- ・㊦マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブのホームページから行えます。
ご予約人数が定員に達しない場合はプログラム開始30分前よりフロントにて当日予約札を配布します。

【初心者】

- ・♥マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【バスタオル】

- ・ホットプログラムはバスタオル必須となります。

【新型コロナウイルス感染防止対策】

- ・プログラムの間隔を15分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- ・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。
※プログラムの間に十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予めご了承下さい。
- ・マスクを着用してのご参加をお願い致します(呼吸確保のため、マスクの鼻を外してご利用頂くことは可能です)。
※マウスシールド、フェイスシールドの利用はできません(疾患をお持ちの方は、スタッフまでお問い合わせ下さい)。

2021.7～ PROGRAM CONTENTS

プログラム	時間	コンテンツ
ホット美脚美尻ヨガ	60分	下半身の引き締めにも効果のあるポーズを中心に展開していくクラスです。代謝をアップさせたい方におすすめです。
ホットシェイプヨガ	60分	全身を引き締めてボディメイクをしていきます。ダイエットや、身体を動かしてすっきりしたい方におすすめです。
ホトリラックスヨガ	60分	ゆっくりとポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラックスしていきます。
ホットデトックスヨガ	60分	様々なポーズを取り入れ、発汗を促すクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホトリフレッシュヨガ	60分	基本的なポーズを取り入れながらカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
癒しのホットヨガ	60分	ゆったりと時間の流れを感じるクラスです。時間を忘れてリラックスしたい方におすすめです。
ホットアクティブヨガ	60分	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。
ホットお腹引き締めヨガ	60分	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も最適です。
ホットボディバランスヨガ	60分	体に気づきをもたらす、全身のバランスを整えるクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホット体幹強化&ダイエットヨガ	60分	体幹部分を中心とした引き締めや、デトックスなどを行います。ダイエットにも効果的なクラスとなります。
ホット代謝アップヨガ	60分	基礎代謝を上げる効果的なポーズを多く取り入れ、深い呼吸と共に身体の芯から汗をかいていきます。
ホットビューティボディヨガ	60分	冷え性、肩こり、骨盤の歪みなど、様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。
スリムアップヨガ	60分	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。
ピラティス	60分	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。
骨盤リセット	60分	骨盤を正しい位置に整え鍛えていくクラスです。体だけでなくホルモンバランス改善も期待ができます。
FIGHT DO	30～45分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。
OXIGENO	45～60分	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です。
MEGADANZ	30～60分	世界のあらゆるジャンルのダンスを楽しむことが出来るプログラムです。
POWER	30～60分	バーベルとプレートを利用して、全身の筋力アップを狙うプログラムです。
X55	30～45分	ステップ台、ライトウエイトを使用して全身をトレーニングするプログラムです。
YOGA	30分	ヨガをベースにしたプログラムです。初心者の方からでも安心して楽しめます。
HYPER C	30分	お腹とお尻の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。
UBOUND	30～45分	ミニトランポリンを使用した高強度のプログラムです。膝や足首への負担を最小限にして楽しめます。

【プログラム参加において】

- ・ホットヨガ、常温プログラムは女性専用となります。バーチャルレッスンは男性もご参加頂けます。
- ・女性ロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・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(バ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(バ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。
- ・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。
- ・バーチャルレッスンに参加される際は、別途中履きが必要となります(OXIGENO、YOGAは不要)。
- ・バーチャルレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加が出来ない場合がございますのでご了承下さい(POWER、X55、UBOUND)。

【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。

【WEB予約】

- ・㊿マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブのホームページから行えます。
ご予約人数が定員に達しない場合はプログラム開始30分前よりフロントにて当日予約札を配布します。

【初心者】

- ・♥マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【バスタオル】

- ・ホットプログラムはバスタオル必須となります。

【新型コロナウイルス感染防止対策】

- ・プログラムの間隔を15分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- ・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。
※プログラムの間に十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予めご了承下さい。
- ・マスクを着用してのご参加をお願い致します。
※マウスシールド、フェイスシールドの利用はできません(疾患をお持ちの方は、スタッフまでお問い合わせ下さい)。