

2月9日(土)~16日(土)は特別イベントスケジュールとなります。
 ※別途スケジュールをご確認ください

2019/2

★前月からの変更箇所



Gaze45
 ~美脚~ グラマラスレグ

Gaze45
 ~美尻~ マシュマロヒップ



店舗情報		
■営業時間	月曜日~木曜日	9:30~23:30
	土曜日	9:30~21:00
	日曜日	9:30~19:00
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

WOMAN'S STUDIO ACTY Base

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ	ACTYスタジオ	ホットスタジオ
9:30	チェックイン 9:30											
10:00	フリー利用 (ストレッチ等)											
10:30									2月2日(土)のみ 下記のクラスに変更となります VOLTRIDER M30 11:00-11:30	★【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 10:30-11:15 吉見涼子		ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 10:30-11:30 岩本律子
11:00	【定員8名】 サーキット20 11:55-12:15			【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 11:15-12:15 EMI					【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 11:30-12:20 玉城大志	【定員8名】 サーキット20 11:45-12:05		【定員21名】 VOLTRIDER Start45 11:00-11:45
11:30					【定員10名】 VOLTRIDER 12:00-12:30							
12:00							有料スクール ヨーガ75 11:15-12:30 加藤聖子					
12:30	【定員20名】 UBOUND エレメント15 12:30-12:45		【定員16名】 VOLTRIDER M45 12:00-12:45						【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 11:30-12:20 玉城大志			【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 12:00-13:00 高井基衣
13:00	UBOUND 30 12:50-13:20			【定員10名】 ホットスタイル ピラティス45 13:00-13:45 前田博俊		【定員21名】 VOLTRIDER Maximum45 13:00-13:45			【定員10名】 オリジナル ラティス60 12:50-13:50 RAN	【定員21名】 VOLTRIDER Start45 12:45-13:30		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 12:30-13:30 田中真紀
13:30												有料スクール ヨーガ75 13:15-14:30 町田千登勢
14:00												
14:30												
15:00												
15:30		【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 15:15-16:15 岩本律子										【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 15:10-15:55 中波美穂
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	【定員8名】 サーキット20 19:20-19:40	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:15-20:00 加藤園子	【定員20名】 UBOUND エレメント15 19:40-19:55	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:45-20:30 岸川ゆき	【定員8名】 サーキット20 18:30-18:50	【定員15名】 VOLTCORE 19:15-19:25	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 19:15-20:00 加藤園子	【定員10名】 VOLTRIDER 19:00-19:30				
20:00	【定員21名】 VOLTRIDER Start45 20:00-20:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 20:30-21:30 加藤園子	【定員15名】 Gaze45 ~美脚~ グラマラスレグ 21:00-21:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ45 21:00-21:45 岸川ゆき	【定員16名】 VOLTRIDER M45 20:00-20:45	【定員21名】 VOLTRIDER Maximum45 21:00-21:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 20:30-21:30 加藤園子	【定員21名】 VOLTRIDER Start45 20:45	【定員10名】 ホットヨーガ・ ビューティシェイプ60 19:30-20:30 KURISU			
20:30												
21:00	【定員15名】 ヒーリングアロマヨーガ40 21:05-21:45 KURISU											
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

※サーキット20/VOLTCOREはレッスン消化対象外です

VOLTRIDER M30
ご参加の方は
汗拭きタオルと
1L以上の水分を
ご用意ください
(室温28~30度で行うクラスです)

大変申し訳ございませんが
1月は下記の日程で無休となります
13日、27日
21:00~ UBOUND エレメント15
21:20~ UBOUND 30
【定員20名】
UBOUND M30にご参加の方は
UBOUND エレメント15から
ご参加ください

「マシンエリア利用について」
 下記レッスンは1月より定員数を増加したため
 レッスン中のマシンエリア利用を
 制限させていただきます
 ご理解とご協力をお願いいたします。
 【該当レッスン】
 ・VOLT BOX (Start45、Maximum45)
 ・UBOUND エレメント15~UBOUND 30

「レッスン受講回数超過料金について」
 1回 ¥3,000 (税別) の料金を頂きます。
 キャンセル方法は変更ございません
 ・レッスン開始30分前までに、WEBキャンセル
 好評により満員御礼の状態が続いているレッスンがございます
 レッスン参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願い致します

※スケジュールは改定時やイベントにより変更となる場合がございます

WOMAN'S STUDIO

ACTY

Base

プログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容
【WOMAN'S STUDIO】ACTY BASE 女性専用スタジオで行うクラス(女性限定)				
VOLTRIDER	30分	★★	★	最高の音楽に身を任せバイクを漕ぎながら上半身もアクティブに動かす時短エクササイズ
VOLTBOX Start45	45分	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバックにパンチを打ち込むクラス
VOLTBOX maximam45	45分	★★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバックにパンチを打ち込むクラス
VOLTDRUM45	45分	★★★	★	温かいスタジオの中で下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス
VOLTCORE	10分	★★	★	10分だけ集中してコアを刺激するプログラム
Gaze45 ~美脚~グラマラスレッグ	45分	★	★	下肢の筋・筋膜のこわばりやすい部分のセルフコンディショニングを行い正しい足の使い方を練習するクラス
Gaze45 ~美尻~マシュマロヒップ	45分	★	★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え美しいヒップに。
サーキット20	20分	★★	★★	S-DRIVEやローアーを使用しサーキットトレーニングを行うクラス
UBOUNDエレメント15	15分	★	★	UBAUND内の動きを習得するクラス
UBOUND30	30分	★★	★	トランポリンを使用し、心肺機能向上や体幹・下半身の筋力向上を目指すクラス
ヒーリングアロマヨーガ40	40分	★	★	アロマの香りを楽しみながらポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えるクラス
《ホットプログラムシリーズ》 室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム(女性限定)				
ホットヨーガ・ビューティシェイプ45	45分	★★	★★	ホットスタジオで身体を引き締め、美しいボディラインを作ります
ホットヨーガ・ビューティシェイプ60	60分	★★★	★★	ホットスタジオで身体を引き締め、美しいボディラインを作ります
ホットヨーガ・パワーシェイプ60	60分	★★★	★★★	ホットスタジオでコアを意識したパワー系ポーズを楽しみます
ホットスタイルピラティス45	45分	★★	★★	室温38度、湿度65%の中で5ムーブメント1フロ어의新感覚ピラティスを楽しみます
オリジナルホットピラティス60	60分	★★★	★★	インストラクターオリジナルのホットピラティス60分間のプログラム
HOT Gaze45~美脚~グラマラスレッグ	45分	★	★	ホットスタジオの中で骨盤の歪み、姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真ん中へと導き、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス