

2024/4



★ ...前月からの変更箇所

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

	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		
	チェックイン 9:30													
9:30										【キッズスクール】 キッズ空手 9:00-10:00	チェックイン 9:30		9:30	
10:00													10:00	
10:30	【ベビースクール】 ベビミライク 10:00-10:45		【定員12名】 Group Fight 15 10:10-10:25					【定員12名】★ 【映像】 Group Fight 30 10:10-10:40				【定員12名】 Group Fight 15 10:10-10:25	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 10:30-11:15 岩本 律子	10:30
11:00	【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 11:10-11:25		【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 11:10-11:40	【定員8名】 ホットヨーガ・パワーベリック 11:05-11:50 石井裕子			【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 11:00-11:30				【定員8名】★ ホットヨーガ・ベリック 11:00-11:45 田中 真紀		【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 10:30-11:15 岩本 律子	11:00
11:30								【定員8名】 ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ 11:30-12:15 中波 美穂						11:30
12:00		【定員8名】 ホットヨーガ・ベリック 12:00-12:45 岩本 律子	【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 12:00-12:30				【定員10名】 Infinity kick 12:10-12:40 朴谷 唯			【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 12:05-12:20				12:00
12:30	【定員10名】★ TOBIPPA 12:30-13:00 小井戸実佳						【定員16名】 Gaze～美尻～ 12:30-13:15 朴谷 唯			【定員16名】 VOLTJUMP 12:40-13:25 綿貫 夏生		【定員8名】★ ホットヨーガ・ベリック 12:30-13:30 西内 やよい	【定員8名】★	12:30
13:00			【定員16名】★ Infinity flow 13:00-13:45 朴谷唯				【定員16名】 TOBIPPA30 13:10-13:40 小井戸実佳			【定員16名】 VOLTBOX 14:30-15:00 朴谷 唯		【定員16名】 Infinity flow 13:00-13:45 鈴木 友梨	【定員16名】 ホットヨーガ・ベリック 12:30-13:30 西内 やよい	13:00
13:30										【定員10名】 Infinity kick 13:45-14:15 朴谷 唯				13:30
14:00			【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 14:10-14:25							【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 14:10-14:25		【定員16名】 TOBIPPA 14:10-14:40 鈴木 友梨		14:00
14:30										【定員11名】 VOLTBOX 14:30-15:00 朴谷 唯				14:30
15:00										【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 15:15-15:30		【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 15:00-15:15		15:00
15:30						【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 15:30-15:45					【定員8名】★ ホットヨーガ・ベリック 15:20-16:05 中波 美穂			15:30
16:00														16:00
16:30						【定員12名】 【映像】 Group Centergy 15 16:30-16:45								16:30
17:00	【定員12名】 【映像】 Group Fight 30 17:00-17:30					【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 17:15-17:45				【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 16:55-17:25				17:00
17:30														17:30
18:00	【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 18:00-18:30		【定員12名】 【映像】 Group Fight 15 18:15-18:30			【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 18:05-18:35				【定員12名】 【映像】 Group Groove 30 18:00-18:30				18:00
18:30														18:30
19:00	【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:00-19:45 手塚沙也花	【定員12名】 ~Refax Megalos~ 19:10-19:20 【定員16名】 VOLTDRUM45 19:30-20:15 鈴木友梨			【定員10名】 Infinity kick 19:00-19:30 大塚奈津実				【定員16名】 VOLTJUMP 19:15-19:45 F u k a		チェックアウト 19:00		19:00
19:30							【定員8名】★ ホットヨーガ・ウエストシェイブ 19:30-20:15 齋藤こず恵							19:30
20:00	【定員10名】 Infinity kick 20:00-20:30 二階堂奈保美	【定員8名】 ホットヨーガ・ベリック 20:00-20:45 手塚沙也花		【定員8名】★ ホットヨーガ・ベリック 20:00-21:00 岸川ゆき		【定員16名】 VOLTJUMP 20:00-20:45 綿貫夏生				【定員16名】 Infinity flow 20:10-20:55 鈴木友梨				20:00
20:30														20:30
21:00	【定員12名】 【映像】 Group Centergy 30 21:00-21:30		【定員10名】★ Infinity kick 20:45-21:15 星風矢											21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00
23:30														23:30

※赤枠のクラス（映像レッスン）はレッスン消化対象外です

※チェックアウトタイム 23:30

■ レッスン受講回数超過料金について  
超過回数 1回につき 3,000円(税別)の料金をお支払いいただけます。

■ レッスンのキャンセルについて  
レッスン開始30分前までに、専用サイトよりキャンセルが可能です。  
※満員となっているレッスンもある為、参加が難しい場合はお早めにキャンセルをお願いいたします。

■ ホットクラスは常時換気を実施している為、平常時より温度や湿度が下がる場合がございます。  
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

## ～プログラムのご案内～

クラス名	強度	難度	内容
VOLTBOX	★★	★	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 Maximum	★★★	★★	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
VOLTDRUM	★★★	★	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のクラス ※水分必須
VOLTJUMP	★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス
TOBIPPA	★★	★★	トランポリンを使用し、シンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ・心肺機能向上・筋力アップ・パフォーマンス向上を目指すクラス
Infinity kick	★★★	★★	サンドバックを使用し、パンチ・キックのコンビネーションを楽しみながら、HIITレーニングを行いシェイプアップ・体脂肪燃焼・心肺機能向上を
infinity flow	★★	★★	ピラティスの動きを音楽に合わせて行いながら、ココロ&カラダを整え女性らしいボディラインを目指すクラス
Gaze45 ～美尻～マッシュマロヒップ	★	★★	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導いていくクラス
歌う、ボイスエクササイズ	★	★	歌を歌いながら体幹を鍛え、姿勢改善、お腹の引き締め、基礎代謝の向上を目指すクラス
<b>「ホットプログラムシリーズ」</b>	<b>強度</b>	<b>難度</b>	<b>室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>
ホットヨガ・ベーシック	★★	★★	様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨガのベーシッククラス
ホットヨガパワー・ベーシック	★★★	★★	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨガ・ウエストシェイプ	★★	★★	腹部の捻じりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットヨーガリセット・冷えむくみ	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えやむくみ改善に効果的なクラス
オリジナルホットピラティス	★★	★★	インストラクターオリジナルのホットピラティスクラス
<b>「映像レッスン」</b>	<b>強度</b>	<b>難度</b>	<b>スクリーンに映された映像を観ながら参加するプログラム</b>
Group Fight	★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Groove	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Centergy	★★	★★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムのクラス