

30分 初心者向け 特別レッスン

レッスン初心者の方や、通常レッスンに不安のある方はぜひここから一緒に始めましょう！

参加ご希望の方は、フロントまでお問い合わせください。

Lesson Schedule

- トレーニング系
- プール
- ダンス系
- エアロビクス・有酸素エクササイズ系
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					
10:00	STUDIO-2				
10:15	(30分) ピラティス 後藤 30名			HOT	
10:45	(30分) ホットヨガ 渋谷 10名			10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久) 10名 ※12/22を除く	
11:00	HOT				STUDIO-1
12:00					11:25(30分) エアロビクス 屋代 60名 ※12/16、1/13を除く
12:30	STUDIO-2		YOGA		
12:30	(30分) ヨガ 田中 30名		12:35(30分) ヨガ 田波 20名		
13:00					STUDIO-2
13:45	LINO	LINO	LINO	STUDIO-2	13:15(30分) ダンスエクササイズ リマコ ムラヤマ 30名
13:45	(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名	(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名	(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名	13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久) 30名	
14:00	14:00(30分) ヨガ 渋谷 30名				
18:00					
19:00	STUDIO-2		HOT		
18:50	(30分) エアロビクス 辻 30名		19:00(30分) ホットヨガ 渋谷 10名		
20:00					
21:00					

レッスンを受ける際の持ち物
 スポーツウエアでなくても運動ができる服装ならどんな格好でもOK!

汗拭きタオル 水分補給ができるもの 運動靴でご来館なら履き替え不要!

HOTスタジオのレッスンを受ける際はお水(1L以上)・バスタオル・着替えをお持ちください!