

優先体験レッスン 10/26～12/15

- 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 | | | HOT | |
| | 10:15(30分) ピラティス 後藤 30名 | | | 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久) 10名 | |
| | 10:45(30分) ホットヨガ 渋谷 10名 | | | | STUDIO-1 |
| | HOT | | | | 11:25(30分) エアロビクス 屋代 60名 |
| 12:00 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| LINO | | LINO | | STUDIO-2 | STUDIO-2 |
| 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名 | | 13:45(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 | 13:15(30分) ダンスエクササイズ リマコ ムラヤマ 30名 |
| | STUDIO-2 | | | | |
| | 14:00(30分) ヨガ 渋谷 30名 | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| | STUDIO-2 | LINO | HOT | | |
| | 18:50(30分) エアロビクス 辻 30名 | 19:00(30分) 美尻エクササイズ 小松田 5名 | 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷 | | |
| 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!