

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					
11:00	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) 8名 3/16休講	
	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	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 3/11休講	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) サーキットトレーニング 高橋(久) 30名 3/16休講	
	14:00(30分) ヨガ 渋谷 30名				
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
	STUDIO-2		HOT		
	18:50(30分) エアロビクス 辻 30名 3/26休講		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!