



# スタジオスケジュール

## 2019年4月1日～6月30日まで(予定)

休館日 / 営業時間 / メンテナンス日 / 社員アップデート研修日(年4日) / 年末年始(12/30～1/3) / 7:00～23:00

時間	女性専用HOTヨガDAY 月				女性専用HOTヨガDAY 火				女性専用HOTヨガDAY 水				女性専用HOTヨガDAY 木			
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア
7:00																
9:00	7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00～9:45 UBOUND 石田 健介 ★★★	7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00～9:45 OXIGENO TOMOKO☆ ★★	7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00～9:45 パートレ YUKIYO ★★★	7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能		7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00～9:45 朝ヨガ AI ★	7:00～9:45 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能	
10:00			(定員12名)				(定員16名)				(定員12名)				(定員16名)	(定員12名)
11:00	10:15～11:00 美脚ヨガ CHIHARU ★★★	10:15～11:00 バランス MAMI ★	10:15～10:45 K-BOX加納 ★★		10:15～11:00 骨盤ヨガ CHIHARU ★★	10:15～11:00 ボディトレ MAMI ★★	10:15～11:00 Surf fit 岡 貴之 ★★★		10:15～11:00 ビギナーヨガ YUKIYO ★	10:15～11:00 リトモス CHIAKI ★★★	10:15～10:45 TOPRIDE 岡 ★★		10:15～11:00 オリジナルヨガ AI ★★★	10:15～11:00 ZUMBAGOLD 針生 ★★	10:15～11:00 マーシャル HITOMI ★★★	10:15～10:45 サーキット30
12:00			(定員12名)	11:10～11:25 サーキット			(定員12名)				(定員16名)				(定員12名)	(定員12名)
13:00	11:30～12:15 リラックスヨガ CHIHARU ★	11:30～12:15 エアロ MAMI ★★★	11:30～12:00 TOPRIDE加納 ★★		11:30～12:15 デトックスヨガ CHIHARU ★★	11:30～12:15 バレトン MAMI ★★	11:30～12:00 K-BOX 岡 ★★		11:30～12:15 バレエヨガ RIEKO ★★★	11:30～12:15 MEGADANZ CHIAKI ★★★	11:30～12:15 Surf fit 岡 貴之 ★★★		11:30～12:15 ビギナーヨガ YUKI ★	11:30～12:15 MEGADANZ TOMOKO☆ ★★★	11:30～12:15 エアリアルヨガ HITOMI ★★★	11:30～12:00 サーキット30
14:00			(定員12名)	12:25～12:40 ストレッチ(P)			(定員12名)	12:25～12:40 adidas(GR)			(定員12名)	(定員12名)			(定員12名)	(定員12名)
15:00	12:45～13:30 パワーヨガ MIDORI ★★★	12:45～13:30 POWER 石田 健介 ★★★	12:45～13:30 エアリアルヨガ CHIHARU ★★★		12:45～13:30 美脚ヨガ YUMI ★★★	12:45～13:30 X55 加納 渚 ★★★	12:45～13:30 エアリアルヨガ CHIHARU ★★★		12:45～13:30 リラックスヨガ MIDORI ★	12:45～13:30 ZUMBA YUNA ★★★	12:45～13:30 エアリアルヨガ CHIHO ★★★	12:45～13:15 サーキット30	12:45～13:30 リンパヨガ TAKA ★★	12:45～13:30 パワーヨガ AKE ★★★	12:45～13:15 TOPRIDE加納 ★★	
16:00			(定員16名)				(定員16名)	13:40～13:55 ストレッチ(G)			(定員20名)	(定員12名)			(定員12名)	13:40～13:55 ヒップアタック
17:00	14:00～15:00 デトックスヨガ 60 MIHO ★★	14:00～15:00 ステップ&ダンベル エアロ60 MISAO ★★★	14:00～14:45 Surf fit 福富 匡樹 ★★★		14:00～15:00 リラックスヨガ 60 YUMI ★	14:00～15:00 リトモス 60 AKI ★★★	14:00～14:45 マーシャル HITOMI ★★★	14:00～14:30 サーキット30	14:00～15:00 美ボディEX 60 YUNA ★★★★	14:00～15:00 筋膜リリース 60 TOMOKO☆ ★	14:00～14:30 K-BOX 石田 ★★		14:00～15:00 リラックスヨガ 60 Bija ★	14:00～14:45 UBOUND 加納 渚 ★★★	14:00～15:00 モダンバレエ 60 YU-NA ★★	(定員12名)
18:00			15:10～15:25 ファンクショナル (定員12名)				(定員12名)	15:10～15:25 ストレッチ(F) (定員12名)			(定員12名)	15:10～15:25 ストレッチ(G) (定員12名)			(定員12名)	15:10～15:25 ストレッチ(P) (定員12名)
19:00	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 Eriko ★	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能	15:30～16:00 サーキット30	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:30 昼ヨガ 60 HITOMI ★	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能	15:30～16:00 サーキット30	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:15 スロトレ STAFF ★★	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能	15:30～16:00 サーキット30	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30～16:15 パートレ YUKIYO ★★★	15:30～17:30 フリータイム ご自由に お使い下さい ※サンドバック のみ利用可能	15:30～16:00 サーキット30
20:00			(定員12名)				(定員20名)				(定員12名)				(定員16名)	
21:00	18:00～18:45 オリジナルヨガ AI ★★★	18:00～18:45 バレトン 中島 萌果 ★★	18:00～18:30 TOPRIDE福富 ★★		18:00～18:45 ポールストレッチ STAFF ★	18:00～18:45 UBOUND 加納 渚 ★★★	18:00～18:45 エアリアルヨガ YUMI ★★★		18:00～18:45 骨盤ヨガ HAYASE ★★	18:00～18:45 X55 加納 渚 ★★★	18:00～18:45 エアリアルヨガ SANAE ★★★		18:00～18:45 くびれヨガ 中島 萌果 ★★★	18:00～18:45 OXIGENO TOMOKO☆ ★★	18:00～18:45 Surf fit 福富 匡樹 ★★★	
22:00			(定員12名)	18:55～19:10 サーキット			(定員12名)				(定員12名)	18:55～19:10 ストレッチ(F) (定員12名)			(定員12名)	
23:00	19:15～20:00 ビギナーヨガ HAYASE ★	19:15～20:00 MEGADANZ TOMOKO☆ ★★★	19:15～20:00 Surf fit 岡 貴之 ★★★		19:15～20:00 リンパヨガ YUMI ★★	19:15～20:00 パートレ YUKIYO ★★★	19:15～19:45 TOPRIDE加納 ★★		19:15～20:00 美脚ヨガ YUKIYO ★★★	19:15～20:00 バレトン 中島 萌果 ★★	19:15～19:45 サーキット30		19:15～20:00 ポールストレッチ YUKIYO ★	19:15～20:00 ZUMBA TOMOKO☆ ★★★	19:15～19:45 K-BOX 石田 ★★	20:10～20:25 adidas(FT)
24:00			(定員12名)				(定員12名)	20:10～20:25 サーキット			(定員12名)	20:10～20:25 ヒップアタック			(定員12名)	
25:00	20:30～21:15 骨盤ヨガ AYAKA ★★	20:30～21:15 UBOUND 福富 匡樹 ★★★		20:30～21:00 サーキット30	20:30～21:15 くびれヨガ YUMI ★★★	20:30～21:15 ZUMBA TOMOKO☆ ★★★★	20:30～21:00 K-BOX 福富 ★★		20:30～21:15 ビギナーヨガ KAZUMI ★★	20:30～21:15 FIGHTDO NAGISA ★★★★	20:30～21:00 K-BOX 加納 ★★		20:30～21:15 ヒップアップヨガ YUMI ★★★	20:30～21:15 POWER 石田 健介 ★★★	20:30～21:15 エアリアルヨガ 中島 萌果 ★★★	(定員12名)
26:00			(定員12名)	21:25～21:40 adidas(GR)			(定員20名)	21:25～21:40 ストレッチ(P)			(定員12名)	21:25～21:40 ファンクショナル			(定員12名)	21:25～21:40 ストレッチ(G) (定員12名)
27:00	21:45～22:30 リラックスヨガ AYAKA ★	21:45～22:15 POWER福富 ★★	21:45～22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果 ★★★		21:45～22:30 筋膜リリース TOMOKO☆ ★	21:45～22:30 HIPHOP FUKO ★★★	21:45～22:30 Surf fit 福富 匡樹 ★★★		21:45～22:30 リラックスヨガ KAZUMI ★	21:45～22:30 UBOUND NAGISA ★★★★	21:45～22:15 TOPRIDE石田 ★★		21:45～22:30 デトックスヨガ YUMI ★★	21:45～22:15 FIGHTDO石田 ★★		21:45～22:15 サーキット30



# スタジオスケジュール (春) プログラム案内

休館日	メンテナンス日 / 社員アップデート研修日(年4日) / 年末年始(12/30~1/3)			
営業時間	7:00~23:00			
	男女兼用HOTヨガDAY		男女兼用HOTヨガDAY	
	金		土	
	HOTスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	Cエリア
7:00				
9:00	7:00~9:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00~9:45 朝ヨガ Bija ★	7:00~9:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※サンドバックのみ利用可能	(定員12名)
10:00	10:15~11:00 オリジナルヨガ Bija ★★★	10:15~11:00 エアロ MISAO ★★★	10:15~11:00 エアリアルヨガ SANAE ★★★	(定員12名)
11:00				
12:00	11:30~12:15 くびれヨガ MISAO ★★★	11:30~12:15 OXIGENO NAGISA ★★	11:30~12:15 Surf fit 福富 匡樹 ★★★	(定員16名)
13:00	12:45~13:30 骨盤ヨガ ERI ★★	12:45~13:30 UBOUND NAGISA ★★★★	12:45~13:30 N.Yヨガ CHI HARU ★★	(定員12名)
14:00	14:00~15:00 リンパヨガ 60 CHI HARU ★★	14:00~15:00 フラダンス 60 KAORI ★	14:00~14:30 TOPRIDE福富 ★★	(定員12名)
15:00				
16:00	15:30~17:30 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ	15:30~16:15 ZUMBA KAORI ★★★	15:30~17:30 フリータイム ご自由にお使い下さい ※サンドバックのみ利用可能	(定員12名)
18:00	18:00~18:45 ダイエットヨガ YUKIYO ★★★★	18:00~18:45 バランス TOMOKO☆ ★	18:00~18:30 サーキット30 ★★★	(定員12名)
19:00				
20:00	19:15~20:00 筋膜リリース TOMOKO☆ ★	19:15~20:00 リトモス CHIAKI ★★★	19:15~20:00 Surf fit 岡 貴之 ★★★	(定員16名)
21:00	20:30~21:15 美脚ヨガ YUMI ★★★	20:30~21:15 MEGADANZ CHIAKI ★★★	20:30~21:00 TOPRIDE加納 ★★	(定員12名)
22:00	21:45~22:30 リラクソヨガ YUMI ★	21:45~22:15 UBOUND加納 ★★★	21:45~22:30 エアリアルヨガ 中島 萌果 ★★★	(定員12名)
23:00				

7:00~21:00		男女兼用HOTヨガDAY	
日		HOTスタジオ	2ndスタジオ
7:00~9:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	9:00~9:45 スロトレ STAFF ★★	7:00~9:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※サンドバックのみ利用可能	(定員20名)
10:15~11:00 ポールストレッチ NATSU ★	10:15~11:00 キックパンチEX TOMO ★★★	10:15~11:00 ZUMBA TOMOKO☆ ★★★	(定員16名)
11:30~12:15 HOTシェイプ TOMO ★★★★	11:30~12:15 ダンスdeEX NATSU ★★★	11:30~12:15 デトックスヨガ YUMI ★★	(定員12名)
12:45~13:45 週替わりヨガ (代行表掲示)	12:45~13:45 週替わりRF NAGISA ★★★★★	12:45~13:30 くびれヨガ YUMI ★★★	(定員12名)
14:00~14:45 週替わりヨガ (代行表掲示)	14:00~14:45 FIGHTDO 石田 健介 ★★★	14:00~14:30 POWER福富 ★★	(定員12名)
15:30~18:45 フリータイム ご自由にお使い下さい ※ヨガ会員のみ ※男女兼用	15:30~18:45 フリータイム ご自由にお使い下さい	14:45~15:15 UBOUND福富 ★★★	(定員12名)
19:15~20:15 オリジナルヨガ 60 中島 萌果 ★★★	19:15~19:45 POWER 石田 ★	19:15~20:00 リラクソヨガ YUMI ★	(定員12名)
	19:45~20:15 UBOUND石田 ★★★★★	20:15~21:00 オリジナルヨガ YUMI ★★	(定員16名)
		21:15~22:15 リトモス YUMI ★★	(定員12名)
		21:15~22:00 FIGHTDO NAGISA ★★★★★	(定員12名)
		21:30~22:00 K-BOX 岡 ★★	(定員12名)
《TOPICS》 今年夏！伊勢崎市に Finefit2号店グランドOPEN決定！ (両店舗相互利用プランあり) ・毎月25日は休館日 ・タニタ体組成計測定月1回無料 ・エアリアルヨガ無料期間延長 (どの会員種別でも6月末迄無料)			

## プログラム案内

1stスタジオ(ホットスタジオ)	
レベル1	【ポールストレッチ】 ポールを使用し、全身のコリや張りの改善を目的としたストレッチです。
レベル1	【筋膜リリース】 ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【ビギナーヨガ】 基本的なヨガのポーズを行う入門編です。初心者向けのプログラムです。
レベル1	【リラクソヨガ】 基本的なヨガのポーズを中心に、ゆったりとした動きで行います。
レベル1	【バランス】 簡単なストレッチや関節ほぐし軽い筋トレのプログラムです。
レベル2	【デトックスヨガ】 身体にひねりなどの動きを入れ、デトックス効果をより高めるヨガです。
レベル2	【リンパヨガ】 全身のリンパマッサージを行い、冷え症むくみ改善などを目的としたヨガです。
レベル2	【骨盤ヨガ】 骨盤の前傾・後傾、左右の傾きなど、骨盤のゆがみ調整を行うヨガです。
レベル3	【くびれヨガ】 骨盤やウエスト回りを刺激し、くびれボディを目指すヨガです。
レベル3	【ヒップアップヨガ】 下半身の引き締めを目的とした、立位のポーズを多く含むヨガです。
レベル3	【美脚ヨガ】 下半身の強化・引き締めを目的とした、立位のポーズを多く含むヨガです。
レベル3	【バレエヨガ】 バレエとヨガをMIXし、バレエ特有の動きにより、体の柔軟性向上を目指すヨガです。
レベル3	【オリジナルヨガ】 様々なヨガの要素を取り入れ、毎週変化するオールジャンルヨガです。
レベル3	【パワーヨガ】 ヨガで汗をかきたい方にオススメの、筋肉を刺激する動きの多いヨガです。
レベル4	【ダイエットヨガ】 代謝UPを目的としバランスポーズなどを行う脂肪燃焼系エクササイズです。
レベル4	【HOTシェイプ】 ボクシング、ムエタイ、キックを合わせた格闘技系エクササイズです。
レベル4	【美ボディEX】 美ボディエクササイズ。アップテンポなリズムに乗せたエクササイズです。
2ndスタジオ(常温スタジオ)	
レベル1	【朝ヨガ・昼ヨガ】 一日のお目覚めに、午後の休憩にピッタリのリフレッシュヨガを行います。
レベル1	【筋膜リリース】 ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、全身のケアを行います。
レベル1	【フラダンス】 ハワイのフラダンスと現代のエクササイズをMIXしたクラスです。
レベル1	【バランスコーディネーション】 簡単なストレッチや関節ほぐし軽い筋トレのプログラムです。
レベル1	【スロートレーニング】 自重や軽いダンベルを使用し、ゆっくりと筋トレを行います。
レベル2	【OXIGENO®】 ヨガとピラティスをMIXした内容で、動きが毎回固定により、わかりやすいです。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル2	【ピラティス】 筋力トレーニングを含むヨガプログラムです。
レベル2	【ボディトレーニング】 道具は使用せずに、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
レベル2	【バレット】 N.Yで生まれたバレエと、現代のフィットネスをMIXしたゆったり系プログラムです。
レベル2	【ZUMBA GOLD】 ラテン系の動きをモチーフに、シンプルで強度の低いダンスです。
レベル3	【バレット】 音楽に合わせてバーベルで筋トレを行うクラスです。
レベル3	【パワーヨガ】 ヨガで汗をかきたい方にオススメの、筋肉を刺激する動きの多いヨガです。
レベル3	【エアロ】 ダンス形式で有酸素運動を楽しみながら行うフィットネスエクササイズです。
レベル3	【ステップ&ダンベルエアロ】 ステップ台を使用し有酸素運動をするフィットネスエクササイズです。
レベル3	【ダンスdeEX】 アップテンポから大人な落ち着いた曲を使用したダンスプログラムです。
レベル3	【HIP HOP】 流行のミュージックで、イマドキの振り付けをマスターし、1曲ずつ完成させていきます。
レベル3	【ZUMBA】 ラテンの他にも世界のダンスミュージックを取り入れたダンスフィットネスです。
レベル3	【リトモス】 オールジャンルのダンスをMIXし、本格的ダンスを楽しみたい方にオススメです。
レベル3	【MEGADANZ®】 1曲ごとに毎回決まった動きで、初めての方でも覚えやすいダンスです。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル3	【POWER CADIO®】 専用バーベルを使用した筋トレ、ステップ台の有酸素運動を行います。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル3	【FIGHT DO®】 ボクシング、空手、ムエタイ、キックを合わせた格闘技系エクササイズです。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル4	【X55®】 ステップ台を使用した筋トレと有酸素運動を行います。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル4	【UBOUND®】 専用トランポリンを使用し、音楽に合わせて楽しくリズムよく弾み続けます。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
3rdスタジオ(常温・ホットスタジオ)	
レベル2	【モダンバレエ】 バレエの要素を取り入れた、ストレッチ、ダンスを行うプログラムです。
レベル2	【N.Y.ヨガ】 ニューヨークヨガ。アップテンポな曲でリズムカルに行うヨガです。
レベル3	【エアリアルヨガ】 ハンモックを使用したヨガで、比較的にリラックスしたプログラムです。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル3	【TOP RIDE®】 専用バイクを使用し、インターバルコースやスピードコースなどを走ります。 <span style="float: right;">➤ RADICAL</span>
レベル3	【Surf fit】《ベーシック》 今流行のサーフボードを使用したエクササイズで、体幹強化を目指します。 <span style="float: right;">Surf Fit</span>
レベル3	【マーシャル】 格闘技系のエクササイズです。シンプルな動きの組み合わせなので初めてでも安心です。
レベル3	【K-BOX】 サンドバックを使用し、音楽に合わせてキック・パンチを行う本格エクササイズです。
Cエリア(コンディショニングエリア)	
レベルF	【ストレッチ(P)(G)(F)】 ストレッチアイテムを使用し、全身のコリや張りの改善を目的としたストレッチです。
レベルF	【サーキット】 筋トレのマシンとステップ運動を交互に行う、脂肪燃焼系のプログラムです。
レベルF	【ファンクショナル】 機能改善のトレーニング。体幹強化や機能性向上のワークアウトを行うクラスです。
レベルF	【ヒップアタック】 お尻の筋肉にターゲットを向けて、短時間で効率よくヒップアップと脂肪燃焼していただくクラスです。
レベルF	【adidas FUNCTIONAL TRAINING】 トレーニングを目的とした、シンプルなコアトレーニングプログラムです。
レベルF	【adidas GYM & RUN】 走れる体を作る、1分1km換算の室内フルマラソンプログラムです。
レッスンに関するご案内	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○レッスンは、当日のチケット予約制となります。チケットの配布時間は、レッスン開始30分前~レッスン開始10分前までとなります。※ご参加いただく本人様がお取りください。</li> <li>○レッスンには定員がございます。スケジュール表に各定員の記載があります。記載がないレッスンに関しては定員35名となります。</li> <li>○adidasヒップアタック・ファンクショナルのレッスンは、自由参加となり、チケット予約は不要です。途中参加・途中退場、定員の設定はございませんので、お気軽にご参加ください。</li> <li>○レッスンの強度(レベル)は★印の数で設定しております。★1つが低強度~★5つが高強度となります。</li> <li>○スタジオの入室開始時間は、1stスタジオが15分前、2nd・3rdスタジオが10分前、Cエリアが5分前からとなります。レッスンの途中入室はレッスン開始後10分前となります。</li> <li>○体調の優れない場合など、レッスンの途中退場はいつでも可能です。ただし再入室はご遠慮ください。※チケット取得目的での途中退場はマナー違反です。</li> <li>○1stスタジオは、月曜~木曜日が女性専用、金曜~日曜(祝日)は男女兼用スタジオとなります。フリータイムは曜日に関わらず男女兼用でご利用可能です。</li> <li>○1stスタジオの男性のご利用は、スタジオ内手前壁1列の指定場所をご利用願います。</li> <li>○ホットヨガ(1st)スタジオのご利用には、ヨガ会員のご登録が必要となります。※エアリアルヨガは、無料期間中ですので、どの会員種別でもご参加可能です。</li> </ul>	
○レッスンは変更(代行)になる場合がございます。事前にレッスン代行表またはFinefitアプリにてご確認の上、ご参加ください。	