

1月

2018年 1月



新春

あけましておめでとうございませう。
今年もよろしくお願ひします。

戌



| 月曜日 | | | | | 火曜日 | | | | | 水曜日 | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--------------------------------------|------------------------------|--|-------|-----------------------|----------------------------|------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア |
| | 10:30~60分 estylyoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■■■ | | 11:00 ~50分 BFR 00 | 10:30~45分 アクアピクス45 池内 | 10:30~30分 ショートエアロ 長谷川 | 10:30~45分 agundo 宮田 | | | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 | 10:30~50分 ZUMBA TOMOKO | 10:30~60分 estylyoga ナチュラルヨガ60 Sao 温度■■■■ | | | |
| | 11:45~60分 ボディケアストレッチ 池内 温度■■■■ | | | 11:45~20分 アロマ骨盤 渡瀬 | 11:15~45分 初級エアロ 長谷川 | | | | | 11:00~45分 アクアピクス45 吉田 | | | | |
| 12:00~60分 POWER 前田 | | | | 12:15~45分 楽ラスタイム (パタフライ) 渡瀬 | | 12:00~60分 estylyoga パワーヨガ60 Sao 温度■■■■ | | | | | | | | |
| | 13:30~75分 ナチュラルヨガ75 榊原 | | 13:00 ~50分 BFR 00 | 13:15~30分 アクアシェイプ 榊原 | 13:00~60分 groove 小菅 | 13:30~30分 ボディケア 二見 温度■■■■ | | | | 13:00~50分 BFR 00 | | | 13:00~60分 estylyoga パワーヨガ60 Sao 温度■■■■ | 13:00 ~50分 BFR 00 |
| | 15:00~60分 フラダンス 牧山 | | 14:00 ~50分 BFR 00 | | 14:15~60分 ナチュラルヨガ60 二見 | | | | | | | | 14:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 小菅 <有料レッスン> | 14:00~45分 ラク楽スイム (背泳ぎ) 渡瀬 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20:00~50分 ZUMBA TOMOKO | 19:45~60分 CENTERGY 宮田 | 19:45~60分 GRAVITY GTSピラティス 小菅 <有料レッスン> | 20:00~20分 アロマコトレ 小川 | 20:00~30分 POWER 前田 | 20:30~45分 agundo 宮田 | | | | 19:30~20分 アロマ骨盤 渡瀬 | 20:00~60分 groove 小菅 | 20:30~60分 GRAVITY GTS パワーピラティス 糸魚川 <有料レッスン> | 19:30 ~50分 BFR 00 | |
| | 21:00~45分 脂肪燃焼エアロ 平井 | 21:05~60分 estylyoga パワーヨガ60 榊原 温度■■■■ | 21:30~20分 TRX 小菅 | 21:00 ~50分 BFR 00 | 21:15~60分 fight 榊原 | | | | | 20:30 ~50分 BFR 00 | 21:15~45分 初級ステップ 小野山 | | | |
| | | | 21:30 ~50分 BFR 00 | | | | | | | 21:30 ~50分 BFR 00 | ストレッチ | | | |

新春キャンペーン

入会者 特典

- ①入会金100%OFF (10,800円→0円)
- ②入会事務手数料100%OFF (2,160円→0円) + BFR体験半額チケット
- ③初月度月会費0円 2ヶ月目8,640円

紹介者 特典

クオカード
5,000円分



| 金曜日 | | | | |
|--|---|-------|-----------------------|----------------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア |
| | | | | ジュニアスクールの為、コース制限があります。 |
| | 10:30~75分 esty yoga ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□ | | | |
| 11:30~45分 ステップアップエアロ TAKAKO | | | | 11:25~30分 アクアウォーク 小菅 |
| | | | 12:00 ~50分 BFR | 12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬 |
| 12:30~50分 ZUMBA fitness TAKAKO | | | 13:00 ~50分 BFR | |
| | 13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ60 浜本 温度■■□□ | | 14:00 ~50分 BFR | |
| 13:50~75分 パワーヨガ75 二見 | | | 15:00 ~60分 BFR | |
| | | | 16:15 ~50分 BFR | ジュニアスクールの為、コース制限があります。 |
| ジュニア チアダンス | | | 17:00 ~50分 BFR | |
| | | | 18:00 ~50分 BFR | |
| 20:00~60分 POWER 前田 | 19:45~45分 BOUND 宮田 | | 20:00 ~50分 BFR | アロマコアトレ 小川 |
| | 21:00~60分 esty yoga 機能改善ヨガ (下半身・お尻中心) 日比 温度■■■■ | | 21:00 ~50分 BFR | |
| 21:15~60分 fight 楯原 | | | 21:30 ~50分 BFR | |

| 土曜日 | | | | |
|-----------------------------|--|--|-----------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア |
| | | | | ジュニアスクールの為、コース制限があります。 |
| 10:30~45分 初級エアロ 浜本 | 10:30~75分 esty yoga パワーヨガ75 二見 温度■■□□ | | 10:30 ~50分 BFR | |
| | | | 11:30 ~50分 BFR | ジュニアスクールの為、コース制限があります。 |
| 12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 | | | 13:00 ~50分 BFR | |
| | 13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□□ | | 14:00 ~50分 BFR | |
| 15:00~30分 初級エアロ 平井 | | 15:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 糸魚川 <有料レッスン> | 15:00 ~50分 BFR | 14:50~16:00 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。 |
| | | | 16:15 ~50分 BFR | |
| 15:45~60分 中級エアロ 平井 | | | 17:00 ~50分 BFR | |
| | 17:00~60分 CENTERGY 宮田 | | 18:00 ~50分 BFR | |
| | 18:15~60分 groove 糸魚川 | | 19:00 ~50分 BFR | |

| 日曜日 | | | | |
|---------------------------------|--|--|-----------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエア |
| | | | | ジュニアスクールの為、コース制限があります。 |
| 10:30~40分 モーニングヨガ 渡辺 | | | 10:30 ~50分 BFR | |
| | | 11:00~60分 GRAVITY GTS パワーピラティス 小菅 <有料レッスン> | 11:30 ~50分 BFR | |
| 11:25~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 | | | 12:00 ~50分 BFR | |
| | | | 13:00 ~50分 BFR | |
| 13:30~60分 POWER 前田 | 13:30~60分 esty yoga パワーヨガ 浜本 温度■■■■ | | 14:00 ~50分 BFR | |
| | | | 15:00 ~50分 BFR | |
| 15:00~60分 fight 小菅 | | | 16:15 ~50分 BFR | |
| | | | 17:00 ~50分 BFR | 15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。 |

レッスンをトレーニングに
効率よく組み込みましょう。

- 1 ...ウォーミングアップ
- 2 ...筋力トレーニング
- 3 ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

★は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に「ジムカウンター」にて整理券をお受け取りください。

| | |
|----------------|--------|
| エステヨガ | ...30名 |
| TRX | ...6名 |
| ファンクショナルサーキット | ...7名 |
| ステップ | ...35名 |
| ボールDEピラティス | ...30名 |
| GROUP POWER | ...30名 |
| GROUP CENTERGY | ...25名 |
| UBOUND | ...25名 |
| ボディケア | ...30名 |

ホットスタジオの温度

■□□...28℃
■■□...32℃
■■■■...36℃

※表記の無いものは常温で行います。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)
※ヨガマットのレンタルはございません。ヨガに参加される場合はご自身のヨガマットをご用意ください。
※esty yogaにご参加の方は、ヨガマット・バスタオル・フェイスタオル・水分(750ml程度)をご用意ください。

会員様限定!

★BFRお試しレッスン
税込2,700円

★BFR 2ヶ月間
集中レッスンコース
開催!!



担当スタッフが
皆様のトレーニングを
サポート!

※詳しくは 館内掲示を
ご覧ください



GRAVITY

会員様限定!

GTSピラティスで体幹を強化し、姿勢を改善しましょう。各時間6名限定の **セミパーソナル** レッスンです。
1レッスン1,620円(税込)
※お得な回数券もあります。


esty yoga

で身体の芯から温め、ほぐし・調整をしましょう。



リ・フレッシュ

プロショップ
おすすめ商品



「リ・フレッシュ」とは、食べすぎ・飲みすぎた後に水無しでサツと飲めるサプリメントです。つつい食べ過ぎてしまうこの時々の強い味方です。

UBOUND
1月より
新曲リリース