



今年の夏も暑くなりそうです。
トレーニング中は
こまめな水分補給を心がけ、
「脱水症」「熱中症」にならない
ように
気をつけましょう！！

フィットネス HOT SUMMER キャンペーン



入会特典

- ①入会金 100%OFF
- ②初月度月会費 100%OFF
- ③2ヶ月目月会費 ¥6,600
- ④水素水 2ヶ月分 無料
※ボトル代¥880は頂戴します。
- ⑤契約ロッカー 2ヶ月分 無料

再入会キャンペーンも
合わせて実施中！

紹介特典

3,000円分
のクオカード

		月曜日				
		Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX	アクアエリア
10:00						
30	①	10:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 ☺ ※定員20名	10:30~20分 ② TRX 市川 ☺ ※定員6名			10:30~45分 AQUABICS 池内 ☺
11:00					11:30 ~50分 スモール グループ トレーニング SGT	
12:00	②	12:00~50分 POWER GROUP (バーベル) 小川 ☺ ※定員20名	12:30~20分 骨盤体操 ☺ ※定員6名			
13:00						
30	①	13:30~50分 楽々ストレッチ&ヨガ 榊原 ☺ ※定員20名	← 8月再開			
14:00						
15:00		15:00~50分 フラダンス 石川 ※定員20名		15:00 ~70分 カウン セリング		ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
16:00						
18:00						ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
19:00			19:00~20分 ② ファンクショナル 宮田 ☺ ※定員6名			
20:00	③	20:00~50分 ZUMBA 舟越 ☺ ※定員20名		19:30 ~70分 カウン セリング		
21:00	②	21:20~50分 CENTERGY GROUP (ヨガ・ピラティス) 中村 ☺ ※定員20名				
22:00						
22:30						

		火曜日			
		Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	アクアエリア
10:00					
30		10:30~50分 下村 ☺ ※定員20名			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:00					
12:00			12:00~20分 ストレッチ ポール ☺ ※定員6名		
13:00		12:30~50分 groove GROUP (ダンス) 新川 ☺ ※定員20名		12:50 ~70分 カウン セリング	
14:00					
15:00				15:00 ~70分 カウン セリング	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
16:00					
18:00		ジュニア ダンス			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
19:00			19:00~20分 ② ファンクショナル 市川 ☺ ※定員6名		
20:00	②	20:00~30分 POWER GROUP (バーベル) 小川 ☺ ※定員20名			
21:00	③	21:15~50分 fight GROUP (格闘技) 榊原 ☺ ※定員20名		21:00 ~70分 カウン セリング	
22:00					
22:30					

		水曜日			
		Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	アクアエリア
10:00					
30	②	10:30~50分 美尻ヨガ Sao ☺ ※定員20名	10:30~20分 ② TRX 澤田 ☺ ※定員6名		
11:00				11:00 ~70分 カウン セリング	
12:00	③	12:00~45分 B・style step 小野山 ☺ ※定員20名	12:00~20分 筋膜リリース ☺ ※定員6名		
13:00					
30	③	13:15~50分 fight GROUP (格闘技) 榊原 ☺ ※定員20名			
14:00					
15:00				15:00 ~70分 カウン セリング	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
16:00					
18:00		ジュニア 空手			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
19:00					
20:00	②	19:30~50分 CENTERGY GROUP (ヨガ・ピラティス) 市川 ☺ ※定員20名	20:00~20分 ② TRX 中村 ☺ ※定員6名	19:30 ~70分 カウン セリング	
21:00	③	21:00~50分 groove GROUP (ダンス) 新川 ☺ ※定員20名			
22:00					
22:30					

金曜日					
10:00	Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX	アクアエリア
30	② 10:30~50分 GROUP CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員20名				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
12:00	③ 12:00~50分 groove (ダンス) 新川 ※定員20名				
13:00	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員20名	② 13:30~20分 ファンクショナル 榊原 ※定員6名	13:00 ~70分 カウン セリング		
16:00	ジュニア チアダンス				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
19:00	ジュニア チアダンス				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
20:00	② 20:00~50分 GROUP POWER (バーベル) 小川 ※定員20名	② 19:15~20分 TRX 小川 ※定員6名	19:30 ~70分 カウン セリング		
21:00	③ 21:20~50分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名		21:00 ~70分 カウン セリング		

土曜日				
10:00	Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	アクアエリア
30			10:20 ~70分 カウン セリング	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 (ジュニア開催週)
12:00	③ 12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員20名		11:30 ~70分 カウン セリング	
17:00	② 16:45~50分 GROUP CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員20名			
18:00	③ 18:15~50分 groove (ダンス) 新川 ※定員20名			

日曜日			
10:00	Aスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
30	① 10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員20名	② 10:30~20分 TRX 澤田 ※定員6名	
12:00	③ 11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員20名	② 12:30~20分 ファンクショナル 小川 ※定員6名	
14:00	② 14:00~50分 GROUP POWER (バーベル) 前田 ※定員20名		
15:00	③ 15:20~50分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名		

レッスンを効率よく
トレーニングに組み込みましょ

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

😊 ... 超初心者向け
🍃 ... 初心者向け

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、
非接触検温、手指・マシンの除菌などにご協力いただきまして
誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

※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。ご自身のヨガマットをご用意ください。

※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

Re:スタートは ヨガから始めよう

運動が久しぶりの方にはヨガがおすすめ。ストレッチ効果や歪み調整効果があり、程よい運動量で体を慣らしていくことができます。



【重要】 WEB予約 変更点について

11月受講回数について

7月のレッスンより、
1日受講可能回数を2レッスンに
変更させていただきます。

②当日予約について

当日の予約は、レッスン開始1時間前
までにはご自身のスマホからご予約
ください。
開始まで1時間を切っている場合は
フロント、ジムカウンターで
スタッフにお伝えください。
※スタッフがシステムで予約した
場合も予約回数1回消化致します。

メール登録・公式SNS登録は

されていますか？



最新の情報を手に入れるために、

登録しましょう。

金曜日						
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア
30	10:30~50分 GROUP CENTERGY 宮田 🍃 ※定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 😊 ※定員20名				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:00						11:00~30分 アクアウォーク 前田 😊 ※定員20名
12:00	12:00~50分 GROUP groove 新川 🍃 ※定員30名			12:00~50分		12:00~50分 泳いで泳いで 中村 😊 ※定員20名
13:00		13:30~50分 ファンクショナル ナチュラルヨガ 濱本 😊 ※定員20名	13:30~20分 ファンクショナル 禰原 😊 ※定員6名	13:30~50分 SGT	13:00~50分	
14:00					14:00~50分	
15:00						
16:00						ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
17:00						ジュニア チアダンス
18:00						
19:00		19:30~50分 CENTERGY 中村 🍃 ※定員20名				
20:00	20:00~50分 GROUP POWER 前田 🍃 ※定員30名			20:00~50分 SGT	20:00~50分	19:15~20分 TRX 市川 😊 ※定員6名
21:00						19:30~20分 アロマ コアトレ 新川 😊 ※定員6名
22:00	21:20~50分 GROUP fight 市川 🍃 ※定員30名				21:00~50分	
22:30						

土曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア
30				10:30~50分	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 (ジュニア開催週)
11:00				11:30~50分	
12:00	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 🍃 ※定員30名			12:30~50分	
13:00				13:00~50分	
14:00					10:20、11:30、12:00 のクラスについては ジュニア開催時は 休講いたします
15:00					15:00~16:10 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。
16:00				16:00~50分	
17:00	16:45~50分 GROUP CENTERGY 宮田 🍃 ※定員30名				
18:00					
19:00	18:15~50分 GROUP groove 新川 🍃 ※定員30名				

日曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	パーソナル
30	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 😊 ※定員30名		10:30~20分 TRX 澤田 😊 ※定員6名	10:30~50分	
11:00				11:00~50分	
12:00	11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 🍃 ※定員30名			11:30~50分	
13:00					
14:00	14:00~50分 GROUP POWER 前田 🍃 ※定員30名				
15:00					
16:00	15:20~50分 GROUP fight 市川 🍃 ※定員30名				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。
17:00				16:30~50分	

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

- 😊 ...超初心者向け
- 🍃 ...初心者向け

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、非接触検温、手指・マシンの除菌などに
ご協力いただきまして誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

- ※レッスンの途中入場・途中退場はできません。(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。ご自身のヨガマットをご用意ください。
- ※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

**【重要】
WEB予約
変更について**

①レッスン定員増加

ウイルス対策を徹底しながら
Aスタジオ 30名 Bスタジオ 20名
増加いたします。

②1日受講回数について

8月のレッスンより、
1日受講可能回数の制限を
解除させていただきます。

③Web予約回数の変更

1ヶ月のWeb予約可能回数を
25回⇒8回に
変更させていただきます。

④当日整理券の復活

当日1時間前、予約が
確定した際に空きがある場合
その分を当日整理券として
配布させていただきます。
ソーシャルディスタンスを
確保した整列をお願い致します。

ご不明な点があれば
スタッフまでお尋ねください。

メール登録・公式SNS登録は
されていますか？



最新の情報を手に入れるために、
登録しましょう。