

LESSON SCHEDULE

ジムスタ24 & ヨガピス泉大津

レッスンスケジュール 2021年10月～

スタッフ対応時間
 ・平日 11:00～13:00・14:00～21:00 ※13:00～14:00 受付CLOSEです。
 ・土日 10:30～13:00・14:00～18:10
 ・祝日 11:00～13:00・14:00～18:10

	月曜日	火曜日	水曜日	木(休館日)	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ	木曜9時～金曜9時まで休館	HOTスタジオ	HOTスタジオ	HOTスタジオ
11:00	ヨガピス 10:10～11:10 HOTヨガ (代謝UP) 山口	ヨガピス 10:10～11:10 HOTヨガ (ハッシック) 山口	ヨガピス 10:10～11:10 HOTヨガ (ハッシック) 古藤	特別 10:10～10:40 芝野 ホデイタイムトレーニング NEW LIVE	ヨガピス 10:10～11:10 HOTヨガ (ハッシック) 神崎	ヨガピス 9:30～10:30 HOTヨガ (ハッシック) 鈴木	ヨガピス 9:30～10:30 HOTパワーヨガ 芳本
12:00	ヨガピス 11:20～12:20 HOTヨガ (リラクセス) 山口 ※立位少なめクラス	特別 11:30～12:00 山口 滝汗 ヨガ NEW	ジムスタ NEW 11:30～12:10 (40) CS-REC スム-ス&ヒ-リング 限定 8名	特別 11:00～11:40 芝野 一緒にピラティス練習	ヨガピス 11:20～12:20 HOTヨガ&ピラティス 神崎	ヨガピス 10:40～11:40 HOTリンパデトックス &ヨガ 鈴木 NEW	ヨガピス 10:40～11:40 HOTヨガ (ハッシック) 芳本
13:00	ジムスタ NEW 12:40～13:20 (40) CS-REC パワーヨガ	ジムスタ NEW 12:10～12:40 (30) CS-REC ダンスファン	ジムスタ LIVE 12:30～13:00 (30) CS-LIVE ホデイタイムトレーニング	【ヨガピス】 女性限定HOTスタジオクラスです。 「週1回の大人のスクール」を基本とし 毎週の習い事レッスンで、 魅力的なカラダを目指します。 複数回参加可能な、 「ヨガピスフリー」もおすすです！	特別 12:30～13:10 喜澤 スタート ヨガトレ ※ゆるHOTとなります。	特別 12:30～13:00 神崎 レベルアップピラティス	特別 12:30～13:00 宮本 スタイリッシュ 筋トレ! NEW
受付CLOSE	ジムスタ NEW LIVE 13:30～14:10 (40) CS-LIVE シンプルエアロ	ジムスタ NEW LIVE 12:50～13:20 (30) CS-REC ホデイタイムトレーニング	ジムスタ NEW LIVE 13:10～13:50 (40) CS-REC ファイトアタックBEAT	【CS-Live レッスン】 セントラルグループの選ばれし トップインストラクターによる オンライン(映像)レッスンです。 ・LIVE...ライブ配信 ・REC...録画配信 ★ヨガ&ジム会員とシングル会員 参加無料! 受け放題!	特別 13:20～14:00 芝野 コアホールエクササイズ	キッズ 13:30～14:30 キッズ体育(幼児) 神崎・笹岡	ジムスタ NEW 13:20～13:50 (30) CS-REC シェイプハンプ 限定 8名
14:00							
15:00	キッズ 15:00～16:00 キッズ体育(幼児) 大丸	キッズ 15:00～16:00 キッズ体育(幼児) 喜澤	キッズ 15:00～16:00 キッズ体育(幼児) 喜澤		キッズ 15:00～16:00 キッズ体育(幼児) 神崎	キッズ 14:10～14:40 (30) CS-REC ダンスファン	キッズ 14:30～15:20 (30) CS-REC ホデイタイムトレーニング
16:00	キッズ 16:00～17:00 キッズ体育(児童) 大丸	キッズ 16:00～17:00 キッズ体育(児童) 大丸	キッズ 16:00～17:00 キッズ体育(児童) 喜澤		キッズ 16:00～17:00 キッズ体育(児童) 神崎	キッズ 14:50～15:20 (30) CS-REC ホデイタイムトレーニング NEW LIVE	ジムスタ NEW LIVE 15:30～16:10 (40) CS-LIVE ファイトアタックBEAT
17:00	キッズ 17:00～18:00 キッズ体育(児童) 大丸	キッズ 17:00～18:00 キッズ体育(児童) 大丸				キッズ 15:30～16:30 キッズ体育(児童) 神崎・笹岡	
18:00			ジムスタ NEW 17:40～18:10 (30) CS-REC シェイプハンプ 限定 8名			キッズ 16:30～17:30 キッズ体育(児童) 神崎・笹岡	ヨガピス 17:00～18:00 HOTヨガ (ハッシック) 鈴木
19:00	ジムスタ NEW 18:30～19:00 (30) CS-REC 肌ケア ※ゆるHOTとなります。	特別 18:30～19:10 大丸 K-POP ダンス♪	ジムスタ NEW 18:20～19:00 (40) CS-REC スム-ス&ヒ-リング ※ゆるHOT 限定 8名	【有料 レッスンフェス】 特別レッスンでコロナとカラダに 新たな刺激をお贈りいたします。 『特別』と書いてあるクラスが対象です。 参加費(各税込) ・30分クラス 1回 980円 4回 3,600円 ・40分クラス 1回 1,200円 4回 4,500円	ヨガピス 18:00～19:00 HOTリンパデトックス &ヨガ 井出	【18:10 受付CLOSE】	【18:10 受付CLOSE】
20:00	ヨガピス 19:10～20:10 HOTヨガ (ハッシック) 神崎	ジムスタ NEW 19:20～20:00 (40) CS-REC パワーヨガ ※ゆるHOTとなります	ヨガピス 19:10～20:10 HOTヨガ (ハッシック) 伊澤	【キッズ体育】 鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、 ボール運動や様々なスポーツに 親しみことで総合的な能力を 養っていくキッズスクールです。	ヨガピス 19:10～20:10 HOTヨガ (機能改善) 鈴木		
21:00	ヨガピス 20:20～21:20 HOT ヨガ&ピラティス 神崎	ヨガピス 20:20～21:20 HOTヨガ (ハッシック) 真鍋	ジムスタ NEW 20:30～21:10 (40) CS-REC シンプルエアロ	【パーソナルトレーニング】 専属トレーナーによるマンツーマン 指導です。個別の目的に合わせた メニューの作成・指導を行います。	ヨガピス 20:20～21:20 HOTヨガ (ハッシック) 泉		
受付CLOSE	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】	【無料 ミニレッスン20】 ・月 17:30～17:50 in ココ7 簡単トレ or 簡単ヨガ 運動が苦手な方向けの ビギナーのスタートレッスンです。	【21:00 受付CLOSE】		

ジムスタ24 ヨガピス泉大津
TEL:0725-20-6730

※レッスン前後は、換気・除菌を強化しております。
 ※CS-Liveはイベント等の実施に伴い、クローズする場合がございます。
 ※レッスン担当者・内容は、予告なく変更する場合がございます。

「ホットレッスンではこんな効果が期待できます!」

新陳代謝向上

発汗効果

ストレス解消

デトックス効果

美肌効果

ストレス解消
ヨガで行うポーズ(アーサナ)は、まず、からだの緊張を
取り除き、自律神経を整えることで心もリラックスできます。
この流れが溜まったストレスを解消していきます。

デトックス効果
連糸帯を利用したスタジオでは、からだの内側から発汗
を促し、デトックス効果や老廃物の排出に役立ちます。

肩こりの解消
温かいスタジオで行うヨガは、血流を増やし、からだの
隅々まで血液を巡らせます。さらにヨガのポーズ(アー
サナ)によるストレッチ効果も、肩や背中などのコリを解
消していきます。

美肌・ダイエットにもおすすめ!