

レッスン スケジュール

LESSON SCHEDULE

2023年11月⇒

月曜日		火曜日		水曜日		木	金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	カルチャー・ファンクショナル	スタジオ	カルチャー・ファンクショナル	スタジオ	カルチャー・ファンクショナル		スタジオ	カルチャー・ファンクショナル	スタジオ	カルチャー・ファンクショナル	スタジオ	カルチャー・ファンクショナル	
9:00						休館日 (木曜9時〜金曜9時まで休館)					9:00-10:00		
9:30	~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中						キッズ体育スクール (児童)	~随時~ PT 受付中	
10:00								10:00-10:30 ゆるHOT ヨガ CS-REC		10:00-10:40 HOTヨガ 橋本 (陽)		10:00-11:00	
10:30	NEW 10:00-10:40 ゆるHOT パワーヨガ CS-REC		NEW 10:10-10:50 ゆるHOT フィールピラティス CS-REC		NEW 10:00-10:40 ゆるHOT スムース&ヒーリング CS-REC			NEW 10:40-11:20 HOT パワーヨガ CS-REC				キッズ体育スクール (幼児)	
11:00	時間変更 10:50-11:20 HOTフィールヨガ 橋本 (ひ)		11:00-11:30 ゆるHOT リンパフロー 村田		NEW 10:50-11:20 ビューティー/HIP CS-REC			NEW 11:30-12:10 ゆるHOT フィールピラティス CS-REC		10:50-11:30 ゆるHOT ピラティス CS-REC		11:00-12:00	
11:30												キッズ体育スクール (幼児)	
12:00	11:35-12:05 ビューティー/美尻 橋本(ひ)		11:40-12:20 HOTヨガ 村田		11:40-12:20 ZUMBA® 安武			NEW 12:20-12:50 ゆるHOT ヨガ CS-REC		11:45-12:15 シェイパンプ 橋本(ひ)	時間変更	12:00-13:10	
12:30	NEW 12:20-13:00 HIP HOP 道	12:30~(15) シム ライト	12:30-13:10 ゆるHOT パワーヨガ CS-REC		NEW 12:40-13:10 ゆるHOT ピラティス 谷川			NEW 13:00-13:30 やさしい体操 橋本 (ひ)				イベントTIME	
13:00								時間変更 13:20-14:00 HOTヨガ 一杉				※大人・キッズ対象のイベントを開催する感に使用いたします。	
13:30	13:15-13:55 ZUMBA® 山科		13:20-13:50 ビューティー/美脚 橋本(ひ)		時間変更 13:20-14:00 HOTヨガ 一杉					13:20-14:20	NEW	13:40-14:10	NEW
14:00										キッズダンススクール (年長〜小6)		14:20-15:20	NEW
14:30	NEW 14:10-14:50 ☆有料☆ エンジョイHIPHOP 道		NEW 14:00-14:30 リズムライト 橋本							14:30-15:30		14:30-15:10	NEW
15:00										キッズ体育スクール (幼児)		イベントTIME	14:30-15:10
15:30										15:30-16:30		※イベント未実施の場合は、ライトを実施	パワーライト 増本
16:00	15:30-16:30		NEW 15:20-16:20		15:30-16:30					キッズ体育スクール (幼児)		15:25-16:05	
16:30	キッズ体育スクール (幼児)		キッズダンススクール (年長〜小6)		キッズ体育スクール (幼児)					キッズ体育スクール (児童)		ZUMBA® 山科	
17:00	16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30					16:30-17:30		16:15~16:55	
17:30	キッズ体育スクール (児童)		キッズ体育スクール (児童)		キッズ体育スクール (児童)					キッズ体育スクール (児童)		☆有料☆ Q-REN 山科	
18:00	17:30-19:00		17:30-18:30		17:30-18:30					17:30-18:45		17:10-17:50	
18:30	レンタルスタジオ 体育スタジオ開放 (室内運動場) 申込制・保護者同伴		キッズ体育スクール (児童)		キッズ体育スクール (児童)					レンタルスタジオ 体育スタジオ開放 (室内運動場) 申込制・保護者同伴		HOTヨガ 徳市	
19:00												18:00-18:40	
19:30								NEW 19:00-19:40 ゆるHOT パワーヨガ CS-REC				18:00-18:40 ゆるHOT スムース&ヒーリング CS-REC	
20:00	NEW 19:30-20:10 HOTヨガ 徳市		19:10-19:50 シンプルステップ 船岡		19:30-20:10 HOTヨガ 徳市				19:00~受付CLOSE		19:00~受付CLOSE		
20:30							Live 20:00-20:40 パワーライド CS-Live						
21:00	20:30-21:10 ZUMBA® 安武		☆有料☆ のびのび姿勢改善 船岡 各30分		20:30-21:10 ZUMBA® 安武				CS-Live				
21:30									CS-REC				
22:00									ゆるHOT				
									HOT				
									☆有料☆				
									キッズスクール				
	22:00~ 受付 CLOSE		22:00~ 受付 CLOSE		22:00~ 受付 CLOSE		22:00~ 受付 CLOSE						

- 都合により担当インストラクター、時間、内容を変更する場合がございます。
- 祝日プログラムは18時以降のレッスンはございません。
- レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 有料クラスは、受付にて別途申込が必要となります。また、イベント開催などに伴い、クローズとなる場合がございます。予め館内掲示をご覧ください、事前に開催状況をご確認頂きますよう、お願いいたします。

ジャンル	レッスン名	実施時間	内容
オリエンタル系	フィールヨガ	30分	伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガプログラムです。心身の調和を図り対象を整えます
	HOTヨガ	30分 40分	HOTスタジオでじっくり行うヨガです。遠赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。心と体、気を調和させるインドの健康法であり、暖かな環境で体の内側から温めます。
コンディショニング系	ビューティープロジェクト 美尻	30分	簡単エクササイズでヒップラインを整えます。若々しい姿勢づくりやスタイルアップを目指します
	ビューティープロジェクト 美脚	30分	簡単なエクササイズでレッグラインをスッキリ整え、きれいに见せるプログラムです。脚力もアップするので、よりイキイキとした日常が送れるようになります。
	ビューティープロジェクト リンパフロー	30分	軽擦法とストレッチと簡単なトレーニングでリンパ系に刺激を与え、自分の筋肉の力でデトックスできる身体を目指すプログラムです。
	やさしい体操	30分	手足を動かしながら、体をねじったり曲げたりと様々な動きをします。脳トレやストレッチの要素もあり、楽しく簡単にできるプログラムです。
トレーニング系	ピラティス	30分	100年の歴史を持つボディトレーニング法です。主にインナーマッスル（胴体を支えている筋肉）を鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
	シェイプパンプ	30分	バーベルを使って音楽に合わせて、楽しく筋力トレーニングを行います。3か月間同じ音楽と動きを行いますのではじめての方もご安心ください。
ダンス系	H I P H O P	40分	様々なジャンルのダンスステップを取り入れたダンスエクササイズです。
脂肪燃焼系 ダンス	ZUMBA®	40分	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
脂肪燃焼系 スポーツ	NEW エアサイクルフィットネス ジムライド	20分	本格的なサイクリングの要素を体感しつつ、適度な有酸素運動を誰でも行うことができるプログラムです。ジムのファンクショナルエリアにて実施いたします。
	エアサイクルフィットネス リズムライド	30分	音楽を楽しみながら、みんなで楽しくスピニングバイク（固定式自転車）を漕ぐ爽快感溢れる脂肪燃焼バイクプログラムです。
	NEW エアサイクルフィットネス パワーライド	40分	究極のエネルギー消費！珠玉の達成感！全身のシェイプアップに最適な高強度バイクプログラムです。CS-LIVEでは、生中継レッスンを実施中！全国のトップインストラクターと繋がる感動をご体感ください！
脂肪燃焼系 格闘技	ファイトアタックBEAT	30分	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。お気軽にご参加いただけます。
脂肪燃焼系 ステップ	シンプルステップ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。筋力トレーニングも含めており、足腰強化にも役立ちます。

★ CS-Live のみ実施の限定レッスン ★

当社オリジナル！オーディションで選ばれたトップインストラクターによる映像配信型レッスンとなっております。

レッスン名	実施時間	内容
スムーズ&ヒーリング	40分	ポールを使用してコア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい（機能的な）体を目指すプログラムです。
HOTパワーヨガ	40分	HOTスタジオで、流れる動きを中心としたヨガを行います。心身の調整だけでなく、体軸の強化や筋力アップにも効果的です。
NEW フィールピラティス	40分	様々なツールを使い、インナーマッスルを効果的に刺激します。伝統的なピラティスメソッドで理想的なスタイルを手に入れましょう。
NEW ビューティープロジェクト ヒップアップ	30分	ヒップの大きさだけでなく「形を美しく整える」をテーマに、ヒップを構成している筋肉を鍛えて、理想のヒップラインを目指すプログラムです。

※ヨガ→スタジオ内にあるヨガマットが利用可能レンタルマットとなります。

※靴マークが付いているレッスンは、運動靴（上履き）をご用意ください。

※スムーズ&ヒーリング→スタジオ内にあるコアポールをご利用ください。

※使用した備品・マットなどは、各自で除菌いただきご返却をお願いいたします。

★有料レッスン★

※詳細は館内掲示、または受付までお問い合わせください

レッスン名	担当	時間	日程	内容
◆Enjoy HIPHOP	道	1回 40分	月曜 14:10～14:50	流行の音楽や有名な曲の振り付けを楽しみます♪
◆のんびりのびのび姿勢改善	船岡	1回 30分	火曜 20:00～21:00	コアポールを使用した、気持ち良い姿勢改善です♪
◆Q-REN	山科	1回 40分	日曜 16:20～17:00	ヨガ・整体・気功法・コアトレ等をベースにしたセルフマッサージです♪