

|  | MON<br>月               | TUE<br>火               | WED<br>水                          | THU<br>木               | FRI<br>金      | SAT<br>土               | SUN<br>日      |                        |
|--|------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|
| 10:00  |                        |                        |                                   |                        | 定期<br>休館<br>日 |                        |               |                        |
|  | 10:30(45)              | 10:30(45)              | 10:30(45)                         | 10:30(45)              |               | 10:30(45)              | 10:30(45)     |                        |
| 11:00  | 気功<br>(嘉戸)             | エアロビクス<br>～初級～<br>(都築) | ボディシェイプ<br>(滝口)                   | バレトン<br>(三浦)           |               | エアロビクス<br>～初級～<br>(中島) | パワーヨガ<br>(藤井) |                        |
|  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
| 12:00  | 12:00(45)              | 12:00(45)              | 12:00(45)                         | 12:00(45)              |               |                        | 12:00(45)     | 12:00(45)              |
|  | ステップ<br>定員 20名<br>(滝口) | ZUMBA<br>(松井)          | アイアンガーヨガ<br>(真門)                  | エアロビクス<br>～初級～<br>(春吉) |               |                        | ピラティス<br>(中島) | エアロビクス<br>～中級～<br>(春吉) |
| 13:00  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
|  | 13:30(45)              | 13:30(45)              | 13:30(45)                         | 13:30(45)              |               |                        |               |                        |
| 14:00  | ラテンエアロ<br>(都築)         | ピラティス<br>(松井)          | ステップ<br>定員 20名<br>(吉廣)<br>8/11 滝口 | ハタフローヨガ<br>(高橋)        |               |                        |               |                        |
|  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
| <b>～スタジオレッスンご利用の注意～</b><br>※月会員様は参加無料です。<br>※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。<br>(500円/1レッスン)<br>※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)<br>※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)<br>(レッスン開始30分前から2階スタジオ前でチケットを配布いたします)<br>(10:30～のレッスンのみ、フロント横での配布になります)<br>※参加チケットを取る際は月会員様はTGSキー、都度会員様はスタジオチケットを提示してください。 |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
| 17:00  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
|  | 18:00(45)              | 18:00(45)              | 18:00(45)                         | 18:00(45)              |               | 18:00(45)              |               |                        |
| 18:00  | エアロビクス<br>～初級～<br>(中島) | ボディシェイプ<br>(滝口)        | コアシェイク<br>(藤井)                    | ステップ<br>定員 20名<br>(滝口) |               | ボディシェイプ<br>(滝口)        |               |                        |
|  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
| 19:00  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
|  | 19:30(45)              | 19:30(45)              | 19:30(45)                         | 19:30(45)              |               |                        |               |                        |
| 19:00  | ピラティス<br>(中島)          | エアロビクス<br>～中級～<br>(春吉) | ハタフローヨガ<br>(高橋)                   | ZUMBA<br>(三浦)          |               |                        |               |                        |
|  |                        |                        |                                   |                        |               |                        |               |                        |
| 20:00  |                        |                        |                                   |                        |               | 土                      | 日             |                        |
|  |                        |                        |                                   |                        |               | 10:00～20:00            | 10:00～20:00   |                        |
| 営業<br>時間   | 月                      | 火                      | 水                                 | 木                      | 金             |                        |               |                        |
|  | 10:00～21:00            | 10:00～21:00            | 10:00～21:00                       | 10:00～21:00            | 定期<br>休館日     |                        |               |                        |

|             | レッスン名      | 強度  | 内容  |
|-------------|------------|---|---|
| アクティブ系プログラム | エアロビクス～初級～ |    | 基本のステップを使って音楽に合わせて動いていきます。  |
|             | エアロビクス～中級～ |    | エアロビクスに慣れてきた方！動きにジャンプとバリエーションが増え、しっかり汗を流せます。                      |
|             | ラテンエアロ     |    | ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクス。ラテンのリズムに合わせて踊ると、ウエストのシェイプアップや脂肪燃焼効果も抜群！ |
|             | ステップ       |    | ステップ台を使った昇降運動です。運動効果を倍増させます！                                      |
|             | ボディシェイプ    |    | エアロビクスと筋トレを交互に行い、効率よく脂肪を燃やすレッスン！初めての方にもお勧めです。                     |
|             | ZUMBA      |    | ラテンの動き(サルサ・メレンゲ・etc)と音楽、そしてダンスを融合させた、ダンスフィットエクササイズです。             |
|             | コアシェイク     |  | ラテンのリズムに合わせて、腰を大きく動かし、気になるお腹やウエストを徹底的に鍛え上げます。                     |
| 調整系プログラム    | パワーヨガ      |  | 筋持久力を養いながら全身を引き締め、しなやかで代謝の高い体にしていきます。                             |
|             | ハタフローヨガ    |  | 呼吸に導かれるよう動いていくややアクティブなヨガです。心身のバランスを整えリフレッシュ・リラックスしましょう。           |
|             | アイアンガーヨガ   |  | 身体のアライメントを整え、負担のない姿勢を目指し、心と身体を深いリラクゼーションへ導きます。                    |
|             | ピラティス      |  | ピラティスの基本を体感して、基礎体力をUPさせるクラスです。全身をシェイプアップしていきましょう。                 |
|             | 気功         |  | 独自の呼吸法により自らの「気」を調整する健康法です。  |
|             | バレトン       |  | フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋持久力、バランス、柔軟性をUPさせます。        |

### ～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。(500円/1レッスン)
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)  
(レッスン30分前から2階スタッフカウンターでチケットを配布いたします)  
(10:30～のみフロント横での配布になります)
- ※参加チケットを取る際は月会員様はTGSキー、都度会員様はスタジオチケットを提示してください