

8月11日（月）祝日プログラムスケジュール

多目的スタジオ（4F） アクティブスタジオ（4F） プールエリア（4F）

定員54名

定員40名

定員39名

10:30	W 背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI 長めのタオル必要	W エンジョイステップ 10:30~11:15 寺平 定員30名	
11:30	W リラックスヨガ 11:45~12:30 maiko	W ハイパーボディ 11:35~12:20 竹原 定員30名	W アクア45 12:00~12:45 森
12:30	W BODYリカバリー 12:45~13:30 阿部 定員40名	~祝日Special~ ZUMBA60 -Summer Special- 12:55~13:55 MASUMI	
14:30	W ウォームお腹すっきり 14:15~14:45 竹原	W HIPHOP 14:15~15:00 MIYU	
15:30	W 身体が硬い人の 為のホットヨガ 15:30~16:15 芳賀	W ~祝日Special~ ハイパークラッシュ×HIIT 15:15~16:15 佐藤	
17:00	W ~祝日Special~ ホットファンクショナル ローラーピラティス 17:00~18:00 MIHO 定員40名	W 暗間スタジオ ストライクインパクト 16:45~17:30 前川 定員20名	
19:00	8月11日のレッスンWEB予約開始は7月21日~になります。		
19:30	システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。 ※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。		
20:00			

~祝日Special~
ZUMBA
-Summer Special-

夏のど真ん中に60分のSpecial Lessonを開催します！
夏を感じられる曲や、気持ち上がる曲をたくさん用意して皆様のご参加をお待ちしております♪

~祝日Special~
ハイパークラッシュ×HIIT

大人気のハイパークラッシュに加えて、HIITトレーニングを合わせた最強の有酸素運動レッスンになります！
楽しみながら脂肪燃焼しましょう♪

~祝日Special~
ホットファンクショナル
ローラーピラティス

ストレッチボールを使用して適度な抵抗とサポートを得ながら行うピラティスです。
コアや中心軸を体感しやすく、機能的な動作へと導きます！

ホットレッスン参加時の注意点

ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

★営業時間 10:00~20:00（20:00以降はセルフ利用時間帯となります。）
★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。



7月21日 (月) 祝日プログラムスケジュール

ビギナーズスタジオ (2F)

多目的スタジオ (4F)

アクティブスタジオ (4F)

プールエリア (4F)

	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	VIRTUAL MEGADANZ	W 長めのタオル必要	W ビギナーエアロ	
11:00	10:20~11:20	背骨コンディショニング 10:30~11:30 moco	10:30~11:15 工藤	
11:30	VIRTUAL UBOUND	W ~祝日Special~	W BODYリカバリー	W
12:00	11:30~12:00	オリジナルコンディショニング -ダンスの方向け怪我予防- 11:45~12:30 KAITO	11:35~12:20 阿部	アクア45
12:30	VIRTUAL X55			11:45~12:30 宮崎
13:00	12:10~12:40	W フローヨガ	W ZUMBA60	~祝日Special~
13:30	VIRTUAL FIGHT DO	12:45~13:30 Seri	12:35~13:35 森	オリジナルコンディショニング -ダンスの方向け怪我予防-
14:00	Free Time	ホットレッスン参加時の注意点	W お腹すっきり	ダンスレッスン参加の人必見! レジスタンストレーニングと バレエの基礎を軸に重心、脊柱 の安定、関節の動かし方を確認 します!じわじわと効かせます。
14:30		ホットプログラムへのご参加は バスタオルと500ml以上の水分 が必要となります。	14:00~14:30 前川	
15:00	スタジオ開放時間 13:35~15:50	W ~祝日Special~	W ~祝日Special~	~祝日Special~
15:30		ホットフェイシャル & ストレッチ 14:45~15:45 Tsubaki	コラボハイパーボディ60 15:00~16:00 佐藤&竹原	ホットフェイシャル&ストレッチ
16:00			定員30名	ゆっくりと筋肉をほぐして から立ポーズで身体を引き締 めます!最後に、お顔の表情 筋トレーニングをして、全身 をスッキリさせます♪
16:30	VIRTUAL MEGADANZ	W 身体が硬い人の 為のホットヨガ	W 暗闇スタジオ	~祝日Special~
17:00	16:00~17:00	16:15~17:00 芳賀	ストライクインパクト 16:30~17:15 前川	コラボハイパーボディ60
17:30	VIRTUAL UBOUND		定員20名	小田急相模原店で初めての コラボレッスンをを行います! 今回は佐藤と竹原がハイパー ボディ60を盛り上げます♪ 二人の掛け合いにも注目!
18:00	17:10~17:55			
18:30	VIRTUAL POWER			
19:00	18:05~18:50			
19:30	VIRTUAL HYPER C	7月21日のレッスンWEB予約開始は6月21日~になります。		
20:00	19:00~19:30	システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。 ※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。		

★営業時間 10:00~20:00 (20:00以降はセルフ利用時間帯となります。)

★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

★VIRTUALレッスンの途中入退場は可能です。※周りに十分気を付けて入退場をして下さい。

★VIRTUALレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加できない場合がございますのでご了承下さい。

★ホット系プログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。