

2017年1月4日～ 快活フィットネスCLUBスタジオプログラム(長野昭和通り店)

好きなレッスンを好きな時に好きなだけ楽しんでいただけます。

快活 **フィットネス** CLUB

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	
	整理券 TRX/予約	有料		整理券 TRX/予約	整理券		整理券 TRX/予約	有料		整理券 TRX/予約	整理券		整理券 TRX/予約	有料		整理券 TRX/予約	整理券		整理券 TRX/予約	有料	
10:00-10:50 中級エアロ NAO	10:10-11:00 バレトン 吉池		10:10-10:50 初級エアロ はつみ		10:05-10:50 ピラティス 笠井	10:00-11:00 フィットネス バレエ 大友		10:10-10:40 ホットヨガ30 南澤	10:10-10:50 初級エアロ 吉池	10:15-11:00 ウェーブ/ラング ストレッチ 鈴木水鳥		10:10-11:10 コア&ストレッチ 村山		10:00-10:30 ホットヨガ30 えつこ	10:05-10:50 テック& ポティパン730	10:05-10:50 テック& ポティパン730	10:05-10:50 テック& ポティパン730	10:05-10:50 テック& ポティパン730	9:50-10:35 朝ヨガ 小島		
11:05-11:50 MEGADANZ みのり		11:30-12:10 ホットヨガ40 山口	11:00-12:00 ヨガ60 宮下	11:05-11:35 みんなで筋トレ はつみ		11:10-11:50 かんたんエアロ 南澤	11:20-11:50 TRX/上級		11:15-12:15 BAILA BAILA 村山	11:10-11:50 バランスボール 山口		11:20-12:00 初級ステップ 岡田	11:20-12:00 からだ引き締め NAO	11:30-12:10 ホットヨガ40 小島	11:10-12:00 中級エアロ はつみ	11:15-11:35 スパルタ	11:10-12:00 中級エアロ はつみ	11:15-11:35 スパルタ	10:45-11:45 BAILA BAILA 村山	10:50-11:30 ホットヨガ40 小島	
12:05-12:50 ポティパン745 遠山	12:00-12:50 ゆがみ解消 エクササイズ 湯本		12:10-13:00 リトモス 小八重	12:10-12:40 本極舞 根本		12:00-13:00 ピラティス 岡村	TRX 11:55-12:10 ストレッチ	11:45-12:25 ホットヨガ40 山本	12:30-13:20 ZUMBA 名取	12:25-13:10 RPM45	12:05-12:55 ヨガ150 山口	12:10-13:10 ヨガ60 岡村	TRX 12:15-12:35 中級	12:15-13:05 HIPHOP 山口恭史	TRX 中級	12:15-13:05 HIPHOP 山口恭史	12:15-13:05 HIPHOP 山口恭史	12:15-13:05 HIPHOP 山口恭史	12:00-12:50 中級エアロ 村山	12:00-12:20 スパルタ	
13:05-13:50 テック& ポティコンバット30 小林	13:05-13:35 ひびきボール 湯本	13:30-14:10 ホットヨガ40 えつこ	13:10-13:50 初級エアロ みのり	TRX 初級	12:50-13:50 リセット&コア 山本	13:10-14:00 リトモス 小八重	13:00-13:50 全身リラックス 山本	13:10-13:50 ホットヨガ40 岡村	13:35-14:35 ヨガ60 清水	TRX 13:30-13:45 ストレッチ	13:20-14:10 本極舞 岡村	13:20-14:10 本極舞 岡村	13:20-13:50 バランスボール 名取	13:30-14:30 ピラティス 岡村	TRX 中級	13:30-14:30 ピラティス 岡村	13:30-14:30 ピラティス 岡村	13:30-14:30 ピラティス 岡村	13:05-14:05 ポティパン760 志水	14:20-14:40 TRX 中級	
14:00-14:50 ヨガ150 笠井	TRX 中級		14:00-15:00 ポティストレッチ &ピラティス 清水	14:05-14:35 パワーステップ みのり	14:05-15:05 ゆがみ改善ヨガ 宮林	14:10-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:15-14:45 からだ引き締め 小八重		14:45-15:35 中級エアロ 南澤	14:50-15:30 アロマ ストレッチ 清水	14:20-15:20 ZUMBA 名取	14:20-15:20 ZUMBA 名取	14:40-15:10 からだ引き締め 宮澤	14:40-15:40 ジャズダンス 鈴木一衣	14:50-15:35 アロマ コンディショニング 岡田	14:40-15:40 ジャズダンス 鈴木一衣	14:50-15:35 アロマ コンディショニング 岡田	14:40-15:40 ジャズダンス 鈴木一衣	14:20-15:20 パワーヨガ60 岡村	TRX 中級	
15:10-16:10 BAILA BAILA 藤井	15:00-16:00 フラダンス 高橋		15:15-16:05 ラテンエクササイズ コンサルサ 鈴木水鳥	15:20-16:05 ファンクショナル トレーニング 宮林		15:15-16:15 リラックスヨガ 藤井			15:45-16:45 社交ダンス 第2/第4のみ 公城	15:40-16:10 からだ引き締め 小林	15:30-16:10 初級エアロ 宮澤	15:30-16:10 初級エアロ 宮澤		15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:30-16:30 ピラティス 岡村	16:30-16:45 TRX コア	
18:30-19:00 からだ引き締め 岡村	19:15-19:35 TRX 初級	18:40-19:20 ホットヨガ40 小林	18:25-19:15 ラテンエアロ 鈴木水鳥	18:40-19:10 入門ヨガ 清水		18:15-19:05 中級ステップ みのり	18:30-18:45 TRX コア	18:40-19:10 ホットヨガ30 根本	18:45-19:15 ポティコンバット30 小林	19:30-19:50 スパルタ ウエストシェイプ	18:40-19:20 ウェーブ コンサルサ 鈴木水鳥	18:30-19:00 ポティパン730 川上	19:15-20:00 RPM45 志水	18:40-19:20 ホットヨガ40 侑花	18:45-19:15 ポティコンバット30 小林	17:35-18:25 ヨガ150 侑花	17:35-18:35 ポティ コンバット60 小林	17:35-18:35 ポティ コンバット60 小林	18:50-19:50 ポティ バランス60 小林	17:40-18:20 ホットヨガ40 清水	
19:15-19:55 初級エアロ 岡村	TRX 初級		19:25-20:25 パワーヨガ 清水	TRX 初級	19:45-20:25 アロマ コンディショニング 岡田	19:20-20:05 ポティパン745 遠山	20:15-20:35 中級	19:50-20:50 ホットヨガ60 岡村	19:30-20:10 サーキット トレーニング 岡村	20:25-21:05 トータルポティ トレーニング 岡村	19:35-20:25 ヨガ150 小林	19:15-20:15 ヨガ60 岡村	20:20-21:20 ホットヨガ60 えつこ	19:30-20:15 ポティパン745 みのり							
20:10-21:10 リトモス 山崎	20:15-21:00 RPM45 坪井	20:10-20:50 ダイエットヨガ 岡村	20:40-21:20 初級ステップ 岡田			20:25-21:10 ポティバランス 小林			21:30-22:30 エアロスター クロス 藤井		20:25-21:25 BAILA BAILA 村山	20:30-21:30 社交ダンス 第1/第3のみ 今津	20:30-21:30 リトモス みのり								
21:25-22:25 ポティパン760 川上			21:30-22:15 MEGADANZ 遠山			21:25-22:25 ポティ コンバット60 東澤					21:40-22:25 ポティ コンバット45 東澤										

- ポティパン 30名
- ポティコンバット 40名
- ポティバランス 40名
- RPM 15名

※レッスン当日のオープン(9:00~)より整理券を配布致します。
 ・整理券はご本人様のみとなります。(お友達やご家族分のお渡しはできません)
 ・開始時間の時点で定員に達していない場合は館内でお待ちの方にご参加頂きます。
 ※ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

ホットヨガ30(要予約) ¥540
 ホットヨガ40(要予約) ¥870
 ホットヨガ60(要予約) ¥1080
 ダイエットヨガ(要予約) ¥870

営業時間/9:00-24:00
 (日曜・祝日 22:00まで)
 定休日/毎月25日
 (25日が土・日の場合は翌月曜日)
 駐車場/90分無料
 (駐車券は必ずチェックアウト時にご提示下さい)

スタジオの定員数
 ●Aスタジオ エアロ/ダンス系 45名
 ●Aスタジオ ステップ 30名
 ●Aスタジオ その他 40名
 ●ジムフィールド (全レッスン) 各13名(整理券)
 ●ヨガスタジオ (通常レッスン) 各15名(整理券)
 ●TRX (予約) 各7名
 ※TRXキャンセルの場合はお早目にご連絡下さいませ。
 ※レッスン開始15分前にフロントにて整理券を配布致します。(お1人1枚)

ヒップが上がれば
姿勢も良くなる!
歩く姿もキレイに!

走るのが苦手
筋トレを1人でやるのは
ちょっと...という方に
汗がかけて、なおかつ
引き締められる!
たった20分で
効率よく運動をしませんか?