

2019年4月～

快活フィットネスCLUB 長野昭和通り店 スタジオタイムスケジュール

快活 フィットネス CLUB

MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
	9:15~10:00 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>				9:15~9:45 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>			9:20~9:50 入門バレエ 大友							
10:10~10:50 初級ステップ 吉池	10:30~11:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	10:30~10:50 TRX中級		10:00~11:00 ヨガ60 宮下	10:00~10:30 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	10:30~11:00 みんなで筋トレ はつみ		9:55~10:55 フィットネスバレエ 大友	9:30~10:15 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	10:15~10:55 やさしいヨガ 南澤		10:10~11:00 ウェービング ストレッチ 鈴木水鳥	10:15~10:45 RPM30 名取	10:00~11:00 フラダンス 高橋	
11:10~11:50 初級エアロ 赤羽	11:15~11:45 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	11:05~11:55 バレトン 吉池	11:30~12:10 ホットヨガ40 山口	11:15~12:05 中級エアロ はつみ	11:30~12:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	11:20~11:40 TRX初級		11:10~11:50 かんたんエアロ 南澤	10:45~11:15 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	11:05~11:25 TRX中級		11:15~12:15 BAILA BAILA 村山	11:20~12:05 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	11:10~12:00 ヨガ50 山口	11:10~11:50 ホットヨガ40 えつこ
12:05~12:50 ポティパン745 遠山	12:15~12:45 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	12:15~13:05 エアヨガ50 山本		12:20~13:10 「トモス」 小八重	12:25~12:55 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	12:00~12:45 社交ダンス 公城		12:00~13:00 ピラティス 岡村	11:50~12:35 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	11:50~12:40 エアヨガ50 山本		12:30~13:20 ZUMBA 名取	12:30~13:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	12:10~12:50 バランスボール 山口	
13:10~14:00 エアロスター クロス 藤井	13:10~13:40 RPM30 遠山	14:00~14:15 TRXストレッチ		13:25~14:05 初級エアロ ショータ	13:20~13:50 RPM30 坪井	13:15~14:05 ヨガ50 笠井		13:10~14:00 「トモス」 小八重	13:10~13:40 RPM30 名取	13:05~14:05 「セット&コア」 山本	13:10~13:50 ホットヨガ40 岡村	13:35~14:35 ヨガ60 清水	13:45~14:30 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	13:50~14:40 中級エアロ 南澤	
14:15~15:15 ZUMBA 宮林	14:20~14:50 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	14:30~15:10 バランス コーディネーション NAO		14:20~15:20 ポティストレッチ &ピラティス 清水	14:30~15:15 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>			14:10~15:00 BAILA BAILA 藤井	14:20~15:05 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	14:20~14:50 からだ引き締め 小八重		14:50~15:30 アロマストレッチ 清水		14:50~15:20 からだ引き締め 小林	
15:25~16:25 /ンストップ BAILA BAILA 藤井	15:30~16:15 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	15:25~16:25 ゆがみ改善ヨガ 宮林			15:45~16:30 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>			15:15~16:15 「ラックス」ヨガ 藤井	15:30~16:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>				15:35~16:05 RPM30 坪井		
	16:45~17:15 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>				17:15~18:00 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>				16:30~17:15 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>				16:30~17:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>		
	17:45~18:15 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>								17:40~18:10 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>				17:30~18:15 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>		
		18:30~19:00 からだ引き締め 岡村		18:25~19:15 ラテンエアロ 鈴木水鳥	18:30~19:00 RPM30 藤井 大志	18:40~19:10 入門ヨガ 清水		18:30~19:10 初級エアロ 赤羽	18:40~19:10 RPM30 村山	18:35~19:20 入門エアヨガ 岡村			18:30~19:15 ポティバランス45 池田	18:35~19:05 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	18:45~19:35 ラテンEX コンサルサ 鈴木水鳥
19:00~19:50 初級バレエ 大友	19:30~20:15 RPM45 坪井	19:10~20:10 エアヨガ60 岡村		19:25~20:25 パワーヨガ 清水	19:50~20:20 RPM30 遠山	19:30~20:20 初めての人のための BAILA BAILA 鈴木水鳥	19:20~19:50 ホットde引き締め 藤井大志	19:25~20:10 ポティパン745 赤羽	19:35~20:05 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	19:35~20:35 ピラティス 岡村			19:30~20:15 ポティコンバット45 志水	19:30~20:15 テック&RPM30 池田	19:30~20:10 ホットヨガ40 えつこ
20:10~21:10 「トモス」 山崎	20:40~21:10 SPRINT ひずめ		20:25~21:05 ダイエットヨガ 岡村		21:05~21:50 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	20:30~21:00 美尻トレーニング 根本		20:25~21:10 ポティバランス45 小林	20:30~21:00 SPRINT ひずめ		20:45~21:25 ホットヨガ40 岡村		20:30~21:15 ポティパン745 TAIGA	20:40~21:25 RPM virtual45 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	20:25~21:15 ヨガ50 野池
21:25~22:10 ポティパン745 志水	21:30~22:00 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	21:30~21:50 TRX中級		20:40~21:25 ポティコンバット45 遠山				21:25~22:25 ポティコンバット60 東澤	21:15~21:45 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替</small>	21:25~21:45 サーキット			21:30~22:15 「トモス」 赤羽	21:45~22:15 RPM virtual30 <small>LES MILLS RPM VIRTUAL 英語</small>	

金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:15~11:00 テック& ポテコンバット30 遠山	10:00~10:45 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替	10:10~11:10 コア&ストレッチ 村山		10:15~10:55 からだ引き締め はつみ	9:40~10:10 RPM30 坪井			10:15~10:55 朝ヨガ 小島	9:45~10:30 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替		
11:15~11:55 初級ステップ 岡村	11:20~11:50 RPM30 村山	11:25~12:05 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	11:30~12:15 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替			10:45~11:45 BAILA BAILA 村山	10:50~11:20 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語		10:50~11:30 ホットヨガ40 小島
12:10~13:10 ヨガ60 岡村	12:15~12:45 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替	12:20~12:50 TRX上級		12:15~13:05 太極拳 篠原	12:45~13:15 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語	12:15~13:05 エアヨガ50 岡村		12:00~12:50 中級エアロ 村山	11:40~12:10 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語	12:00~12:20 脂肪燃焼EX	
13:20~14:10 太極舞 岡村	13:15~14:00 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語	13:15~14:00 ポテバランス45 名取		13:20~14:20 ピラティス 岡村	13:45~14:30 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語			13:05~14:05 ポテパン760 志水	13:20~14:05 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語		
14:25~15:25 ZUMBA 名取	14:30~15:00 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替			14:35~15:35 ジャズダンス 鈴木一衣	15:00~15:30 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替	14:50~15:35 アロマ コンディショニング 岡田	14:35~15:15 ホットヨガ40 岡村	14:20~15:20 パワーヨガ 岡村	14:30~15:00 SPRINT 志水	14:20~14:40 TRX中級	
	16:00~16:30 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替			15:50~16:30 初級エアロ 岡田	16:00~16:30 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替			15:30~16:30 ピラティス 岡村	15:30~16:15 RPM45 志水	14:45~15:00 TRXコア	
17:00~17:50 キッズスクール 山口 恭史	17:00~17:45 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語			17:00~18:00 上級エアロ NAO	17:05~17:35 RPM30 池田			16:45~17:25 初級エアロ 清水	16:40~17:10 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替え	16:45~17:45 リストラティブ エアヨガ 岡村	
	18:15~19:00 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替	19:25~20:10 初中級エアロ ショータ		18:15~19:00 ポテパン745 遠山	18:05~18:50 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語	18:15~19:00 ポテバランス45 池田		17:40~18:40 ポテコンバット60 小林	17:40~18:10 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替え		17:45~18:25 ホットヨガ 40, 60 清水
19:00~20:00 ウェーブリング ヨガ 岡村	19:15~20:00 RPM45 志水		20:10~20:50 ダイエットヨガ 岡村	19:20~19:50 ポテコンバット30 遠山	19:10~19:40 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語			18:55~19:55 ポテバランス60 小林	19:00~19:45 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語		
20:20~21:20 BAILA BAILA 村山	20:30~21:00 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語	20:30~21:30 社交ダンス 第1/第3のみ 今導		20:00~20:45 RPM45 藤井大志	20:00~20:45 RPM45 LES MILLS RPM			20:15~21:00 RPM virtual45 LES MILLS RPM VIRTUAL 英語			
21:35~22:20 ポテコンバット45 東澤	21:40~22:10 RPM30 村山			21:15~21:45 RPM virtual30 LES MILLS RPM VIRTUAL 吹替							

## スタジオレッスン参加にあたっての注意事項

- ◆レッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ◆担当インストラクターの都合により急な代行もございまして代行業内またはホームページをご覧ください。
- ◆有酸素運動のレッスン後にヨガマットを使用するレッスンに続けてご参加の場合は、ウェアを着替えていただくか、マットの上にタオルを敷いてご利用をお願いいたします。
- ◆ホットプログラムにご参加の方は必ずヨガマットの上にお渡ししたバスタオル（大）を敷いていただきますようお願いいたします。
- ◆スタジオ内への携帯電話のお持込はご遠慮ください。
- ◆スタジオでの荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆スタジオ内のデッキ/照明/エアコン等の操作は担当インストラクターまたはスタッフがいたしますのでお手を触れないようお願いいたします。
- ◆スタジオレッスンが定員数を超えた場合は、ご入場をお断りする場合がございます。

## エアヨガ参加方法

- ◆ご参加希望の方は事前予約、または当日受付となります。（満員の場合は、キャンセル待ちの受付をしております）
- ※ご予約後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
- ◆初めてご参加の方は注意事項をご確認の上、同意書にご署名ください。
- ◆レッスン開始5分前までには、スタジオ内にご入場をお願いいたします。
- ※レッスン開始5分前の時点で出席の確認が取れない場合はキャンセル待ちの方にご参加いただけますのでご了承ください。
- ◆フェイスタオルを必ず、ご持参ください。
- ◆服装は長袖/ロングパンツとなります。（半袖/ノースリーブ/ショートパンツ/半パンツでの参加は出来ません）
- ◆お食事後すぐのご参加はご遠慮ください。
- ◆スタジオ入室後、ウェットテッシュで必ず足裏を拭いてください。
- ◆三半規管が弱い方は気分が悪くなる場合がございます。体の痛みや体調不良と感じた場合は必ず担当インストラクターまたはスタッフにお申し出ください。



## 有料プログラムレッスン

ホットde引き締め ¥540 初めてホットヨガ ¥540  
 ホットヨガ40 ¥870 ダイエットヨガ ¥870  
 ホットヨガ60 ¥1,080

※ご参加の方はレッスン開始前にフロントにてお支払いください。  
 事前予約（電話予約可）または当日フロントにて受付となります。

### \*\*\* 参加にあたっての注意事項 \*\*\*

- ◆下記に該当する方のご参加はご遠慮いただいております
  - ・飲酒されている方・発熱されている方・体調がすぐれない方
  - ・高血圧/感染症/糖尿病/動脈硬化/心臓疾患/脳疾患
  - その他、外傷も含めて通院、加療中の方
- ◆はじめてご参加の方や健康上ご心配のある方は事前に医師またはスタッフにご相談下さい。



- ◆スタジオレッスンにご参加の方はレッスン開始15分前よりゴルフスタジオ前の整列場所にお並びください。※15分より前からの整列はご遠慮ください。