快活フィットネスCLUB長野昭和通り スタジオプログラム 2018年2月1日～

月 MONDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:10-10:50 初級ステップ 吉池			
11:05-11:50 MEGADANZ みのり		11:00-11:20 TRX中級	11:30-12:10 ホットヨガ40 山口 ¥
12:05-12:50 ボディパンプ45 遠山		12:00-12:45 ボル・ド・ブラ みのり	
13:05-13:50 テック&ボディコンバット30 小林	13:20-13:50 RPM30 遠山	13:15-14:05 ヨガ50 笠井	
14:15-15:15 ZUMBA 宮林		14:30-15:20 中級エアロ NAO	
15:25-16:25 ノンストップ BAILA BAILA 藤井		15:30-16:30 ゆがみ改善ヨガ 宮林	
19:00-19:50 初級バレエ 大友		18:30-19:00 からだ引き締め 岡村	
20:10-21:10 リトモス 山崎	20:15-21:00 RPM45 坪井	19:10-20:00 エアヨガ50 岡村	20:15-20:55 ダイエットヨガ 岡村 ¥
21:25-22:25 ボディパンプ60 川上		20:30-20:50 スパルタ 21:10-21:30 スパルタ サーキットライト	カーディオ

火 TUESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:00-11:00 ヨガ60 宮下		10:30-11:00 みんなで筋トレ はつみ 11:20-11:40 TRX初級	
11:10-12:00 中級エアロ はつみ		12:00-12:45 社交ダンス 公城	
12:10-13:00 リトモス 小八重			
13:15-13:55 初級エアロ みのり	13:15-13:45 RPM30 坪井	13:00-13:50 バランスコーディネーション 山本	
14:10-14:40 パワーステップ みのり		14:00-15:00 ボディストレッチ&ピラティス 清水	
18:25-19:15 ラテンエアロ 鈴木水鳥		18:40-19:10 入門ヨガ 清水	
19:25-20:25 パワーヨガ 清水	19:30-20:00 RPM30 遠山	19:30-20:20 初めての人のためのBAILA BAILA 鈴木水鳥	19:20-20:00 ホットヨガ40 根本 ¥
20:40-21:10 ボディコンバット30 遠山		20:35-21:20 ウェーブリングストレッチ 鈴木水鳥	
21:25-22:10 MEGADANZ 遠山			

水 WEDNESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
9:20-9:50 入門バレエ			
9:55-10:55 フィットネスバレエ 大友		10:15-10:55 やさしいヨガ 南澤	
11:10-11:50 かんたんエアロ 南澤		11:05-11:25 TRX中級	
12:00-13:00 ピラティス 岡村		11:50-12:40 エアヨガ50 山本	
13:10-14:00 リトモス 小八重	13:10-13:40 RPM30 名取	13:05-14:05 リセット&コア 山本	13:10-13:50 ホットヨガ40 岡村 ¥
14:10-15:00 BAILA BAILA 藤井		14:20-14:50 からだ引き締め 小八重	
15:15-16:15 リラックスヨガ 藤井			
18:15-19:05 中級ステップ みのり	18:40-19:10 RPM30 村山	18:50-19:50 エアヨガ60 岡村	
19:20-20:05 ボディパンプ45 志水			19:10-19:50 ホットヨガ40 えつこ ¥
20:25-21:10 ボディバランス 小林	20:30-21:00 SPRINT 志水 NEW		
21:25-22:25 ボディコンバット60 東澤			

木 THURSDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:00-10:50 第1/第3バレトン 第2/第4 ボル・ド・ブラ 吉池	10:15-10:45 RPM30 名取	10:00-11:00 フラダンス 高橋	
11:15-12:15 BAILA BAILA 村山		11:10-12:00 ヨガ50 山口	11:10-11:50 ホットヨガ40 えつこ ¥
12:30-13:20 ZUMBA 名取		12:10-12:50 バランスボール 山口	
13:35-14:35 ヨガ60 清水	時間変更 13:30-14:00 RPM30 坪井	13:10-13:25 TRXストレッチ 13:50-14:40 中級エアロ 南澤	
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	
18:45-19:15 ボディコンバット30 小林	19:50-20:05 RPMテック 20:05-20:35 RPM30 池田	18:35-19:25 ラテンEXコンサルサ 鈴木水鳥	
19:30-20:10 初級エアロ 岡村		19:50-20:40 エアヨガ50 小林	20:25-21:05 ホットヨガ40 岡村 ¥
20:25-21:15 中級エアロ みのり		21:00-21:20 スパルタ 21:30-21:50 スパルタ	カーディオ
21:30-22:30 エアロスタークロス 藤井		サーキットレギュラー	

金 FRIDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:10-11:10 コア&ストレッチ 村山			
11:20-12:00 初級ステップ 岡田	11:35-12:05 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 ¥
12:10-13:10 ヨガ60 岡村		12:20-12:50 TRX上級	
13:20-14:10 太極舞 岡村		13:25-14:05 初級エアロ 名取	
14:20-15:20 ZUMBA 名取			
有料 17:00-17:50 キッズスクール 山口恭史			
18:30-19:10 やさしいヨガ 侑花			
19:25-20:10 初中級エアロ 侑花	19:15-20:00 RPM45 志水	19:00-19:50 エアヨガ50 岡村	
20:25-21:25 BAILA BAILA 村山		20:30-21:30 社交ダンス 第1/第3のみ 今導	20:10-20:50 ダイエットヨガ 岡村 ¥
21:40-22:25 ボディコンバット45 東澤	21:45-22:15 RPM30 村山		

エアヨガにご参加される方は予約制となります。ご予約後（空いていれば当日でも可能）レッスン参加当日にフロントにて整理券をお受け取り下さい。（出席確認の為）整理券はスタジオにてインストラクターにお渡し下さい。

TRXはCスタジオ
（定員10名/フロント予約）

快活フィットネスCLUB

土 SATURDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
10:05-10:50 デック&ボディパンプ30 遠山	11:05-11:35 RPM30 遠山	10:30-10:45 TRX初級	
11:10-12:10 ゆがみ解消エクササイズ 湯本		12:15-13:15 エアヨガ 岡村	
12:30-13:10 かんたんステップ はつみ		13:35-14:25 中級エアロ はつみ	
13:30-14:30 ピラティス 岡村		14:50-15:35 アロマコンディショニング 岡田	14:45-15:25 ホットヨガ40 岡村
14:40-15:40 ジャズダンス 鈴木一衣			
15:50-16:30 初級エアロ 岡田			
17:00-18:00 上級エアロ NAO	17:05-17:35 RPM30 池田	18:00-18:30 エアヨガ30 小林	17:45-18:25 ホットヨガ40 侑花
18:45-19:15 ボディコンバット30 小林			
19:30-20:15 ボディパンプ45 みのり	19:30-20:00 RPM30 坪井		
20:30-21:30 リトモス みのり			

日 SUNDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ
9:50-10:35 朝ヨガ 小島			
10:45-11:45 BAILA BAILA 村山			10:50-11:30 ホットヨガ40 小島
		12:00-12:20 スパルタ カーディオ	
12:00-12:50 中級エアロ 村山			
13:05-14:05 ボディパンプ60 志水			
14:20-15:20 パワーヨガ60 岡村	NEW 14:30-15:00 SPRINT 志水	TRX中級 14:20-14:40 14:45-15:00 TRXコア	
15:30-16:30 ピラティス 岡村			
16:40-17:20 初級エアロ 清水	16:30-17:15 RPM45 川上	16:45-17:45 リストラティブエアヨガ 岡村	
17:35-18:35 ボディコンバット60 小林			17:40-18:20 ホットヨガ40/60 清水 第1.第3 40分 第2.第4 60分
18:50-19:50 ボディバランス60 小林			

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下さい。

◆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すので代行案内またはホームページをご覧ください。

◆エアロビクスやダンスなどの有酸素運動のレッスン後にヨガや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またはマットの上にタオルを敷いてのご協力をお願い致します。

◆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ましたオルを敷いていただきますようお願い致します。

◆スタジオ内への携帯電話のお持込はご遠慮下さい。

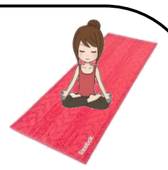
◆スタジオでの荷物を置いての場所取りはご遠慮下さい。

◆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行いますのでお手を触れないようお願い致します。

◆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もございますので余裕を持ってお越し下さいませ。

●有料プログラムレッスン

- ホットヨガ40 ￥870
- ダイエットヨガ ￥870
- ホットヨガ60 ￥1080



※ご参加の方はレッスン開始前にフロントにてお支払い下さい。
事前予約(お電話可能)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
・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
・妊娠中またはその可能性のある方・整理中の方

●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。

●エアヨガ参加方法

◆ご参加希望の方は事前予約又は当日受付となります。
(クラスによっては予約で満員になることもありますがキャンセル待ちも受付しております)
※ご予約後、ご都合がつかない場合等でキャンセルされる場合は必ずご連絡下さい。

◆初めてご参加の方は注意事項をご確認の上、同意書にご署名下さい。

◆背丈によって布の位置を調整致しますので時間に余裕を持ってのご入室をお願い致します。
(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致します。)
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頂きますのでご了承ください。

●フェイスタオルを必ず、ご持参下さい。

●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/半パンツでのご参加は出来ませんのでご了承ください)

●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頂くようご協力下さい。

◆三半規管が弱い方は気分が悪くなる場合もあります。
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。

※2017年11月より整理券制は廃止となっております。

ボディパンプ/ボディコンバット
ボディバランス/RPM/スパルタサーキット

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下さい。
※15分より前からの整列はご遠慮下さい。

※プログラムにあたっては急な代行/休講もございます。
HP掲載が間に合わないこともございますので
お電話等でもご確認をお願い致します。