

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 Mスタジオプログラム 2020年2月

	月	火	水	木	土	日
10:00						
10:30	10:20~11:05 HOT YOGA 45 仲村	10:30~11:15 HOT YOGA 45 石原	10:30~11:30 HOT YOGA 60 河合	10:20~10:40 ストレッチ 中島・祢宜田	10:30~10:50 ストレッチ 立花	
11:00						
11:30				11:15~12:15 USパワーヨガ chika	11:30~12:15 HOT YOGA 45 長谷川	
12:00						
12:30		12:00~12:45 サーフェクササイズ 弥生	12:00~12:45 サーフェクササイズ 河合			ビデオヨガ 基本YOGA 10:30~15:00
13:00	12:45~13:45 USパワーヨガ chika			13:00~13:45 サーフェクササイズ 河合		
13:30					ビデオヨガ 簡単YOGA 12:45~15:00	
14:00						
14:30						
15:00		ビデオヨガ 簡単YOGA 13:15~16:30	ビデオヨガ 基本YOGA 13:15~16:30	14:30~15:30 HOT YOGA 60 MIKU		
15:30						
16:00					15:30~16:30 USパワーヨガ chika	15:30~16:30 HOT YOGA 60 長谷川
16:30						
17:00	ビデオヨガ 簡単YOGA 15:00~19:30			ビデオストレッチ 16:00~18:00		
17:30						
18:00						ビデオストレッチ 17:00~19:00
18:30		ビデオヨガ 基本YOGA 17:00~20:00	ビデオヨガ 簡単YOGA 17:00~19:30			
19:00					ビデオヨガ 基本YOGA 17:00~21:00	
19:30				19:00~20:00 USパワーヨガ 狩生		
20:00						
20:30	20:30~21:15 サーフェクササイズ 弥生	20:30~21:15 HOT YOGA 45 KAORI	20:00~20:45 HOT YOGA 45 MAO			
21:00						
21:30				21:00~21:45 サーフェクササイズ 河合		
22:00		21:45~22:30 サーフェクササイズ 中村	ビデオヨガ 基本YOGA 21:15~23:00			
22:30	ビデオヨガ 簡単YOGA 21:45~23:00			ビデオヨガ 基本YOGA 22:15~23:00		
23:00						

プログラム名	時間	室温	内 容	
サーフェクササイズ	45	32℃	サーフボードの下にバランスボールがついている専用機器を用いて行う新たなスタイルの体幹エクササイズです。全身の動作を鍛える事を目的に考案された最新の体幹強化エクササイズです。	プラス 会員様のみ
USパワーヨガ	60	40℃	全身のメンテナンスをしながら内臓に働きかけ脂肪を燃焼していきます。全身を引き締めたい方にオススメです。	プラス 会員様 + 予約の 空きがあれば 一般会員様
HOT YOGA	45・60	36℃	暖かいスタジオでヨガのポーズを取ることで柔軟性が上がり、発汗によるデトックス効果が期待できます。	
ストレッチ	20		暖かいスタジオでゆっくりと全身の筋肉を伸ばします。リラックスしたい方・柔軟性を向上させたい方におすすめです。	
ビデオストレッチ	-		スクリーンに流れる動画にあわせ、暖かいスタジオでゆっくりと全身の筋肉を伸ばします。リラックスしたい方・柔軟性を向上させたい方におすすめです。	
ビデオヨガ簡単YOGA	-		ヨガの基本ポーズを呼吸に合わせて行い、全身を動かしていくクラスです。初心者の方におすすめです。	
ビデオヨガ基本YOGA	-		筋力を少し使ったポーズを取り入れつつ、動きやすいしなやかな身体をつくっていくクラスです。	

**プラス会員様**

- ・ ストレッチ、ホットヨガ、USパワーヨガ、サーフェクササイズは回数無制限で予約して受講して頂けます。予約が出来るのはプラス会員様のみとなります。
- ・ サーフェクササイズはプラス会員様のみ受講で出来ます。
- ・ ご予約はネット、お電話又は1F・8Fフロントにて受付致します。(ネット・電話予約はレッスン開始30分前までです。)
- ・ レッスンをキャンセルされる場合は必ずご連絡をお願い致します。

**一般会員様 (プラス会員様以外)**

- ・ ストレッチ、ホットヨガ、USパワーヨガのみ、レッスンに空きがあれば受講して頂く事ができます。
- ・ レッスン開始30分前に8Fフロントに、空き人数を張り出し致します。空き人数分一般のお客様にも受講して頂けます。  
\*10:30以前にスタートするレッスンは開始15分前より予約スタートします。
- ・ カウンターで番号札をお配り致します。番号札をお持ちの方のみレッスンを受講して頂けます。  
\*番号札のNo.は入場順ではございません。
- ・ レッスン開始5分前で申込は打ち切りとさせていただきます。

**ご利用案内**

- ・ レッスン開始の15分前からスタジオ前で並んでいただけます。プラス会員様は優先してスタジオに入場して頂けます。
- ・ レッスンを受ける場所の指定は出来ません。
- ・ レッスンの途中入場、途中退場は禁止です。(気分が悪くなった場合を省く)
- ・ 終了時にスタジオにある茶色いタオルで、ご利用になったマットやボードは消毒を利用して拭いてください。
- ・ 室内環境を維持するため出入りの際扉は必ず閉めてください。
- ・ 茶色いバスタオルはレッスン中は全ての会員様にご利用頂けますが、ビデオヨガ等フリーの時間帯において一般会員様のご利用は出来ません。プラス会員様だけご利用頂けます。

**ホットヨガ・ストレッチ・ビデオプログラムについて**

- ・ Mスタジオ内にてヨガマットの貸し出しをしております。(持込み可)
- ・ ヨガマットをご利用後は必ずスタジオ内にある茶色いハンドタオルで消毒を利用して拭いてください。
- ・ ビデオストレッチ・簡単YOGA・基本YOGAは途中入退場が可能です。