

2022年 7月～9月度 ホットプログラムタイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
<p>岩盤浴エリア利用可能時間：ホットプログラム会員 9:00～22:30 (火曜日～土曜日) ※日曜日、月曜日はレッスンがない為、ホットプログラム会員としてはご利用いただけません。 ※会員種別通りの利用になります。フルタイム会員、法人会員 9:00～22:30 (火曜日～土曜日) デイタイム会員 9:00～17:00 (火曜日～金曜日) ナイト会員 ※17:00には館内退館 18:00～22:30 (火曜日～金曜日)</p>						
11:00	11:00～11:45 陳式太極拳 ～基本功～ Mai					
12:00	陳式太極拳 ～基本功～ 太極拳の特徴である柔軟さや緩やかな動きだけでなく、跳躍動作や大地を強く踏む動作により下半身の筋力アップに効果的なプログラムです。	くびれヨガ 簡単なヨガのポーズにより姿勢改善しながら、お腹周りをスッキリさせてくびれを作りやすくしていくプログラムです。	トレーニング & ストレッチ 男女が気になるお腹周りを中心に全身をトレーニングしていきます。ストレッチで柔軟性もアップするプログラムです。	ベーシック ヨガ 全身を使ってバランスよく動いていき、心と身体を整えていくプログラム		
13:00		13:00～13:45 くびれヨガ Nori		13:00～13:45 ベーシックヨガ Yumi		
14:00			13:45～14:30 トレーニング&ストレッチ Sho			
15:00						
17:00					17:00～17:45 骨盤調整ヨガ Yumi	
18:00	<p>《料金案内》</p> <ul style="list-style-type: none"> ホットプログラム会員：8,000円 ※U-Fitの会員登録が必要で 岩盤浴&プログラム参加1回：2,500円 岩盤浴チケット利用でプログラム参加：1,800円 (フィットネスフロントにてお支払) 岩盤浴着の貸し出しは1日1着までとなります。(ホットプログラムレッスンご参加の方はフィットネスフロントまで一度お越しください) レッスン前日までにお一人でもご予約がない場合は、当日ご予約いただいてもレッスンは休講となります。予めご了承ください。 			リラックス ヨガ 呼吸に合わせて身体の芯からほぐしていきます。ストレス解消やリフレッシュ、リラックスを目的としたプログラムです。		
19:00				19:00～19:45 リラックスヨガ Yumi	骨盤調整 ヨガ 股関節回りを中心に、全身を動かして気の巡りを良くしていきます。下半身のむくみが気になる方におすすめのプログラムです。	
20:00						
21:00						

レッスンがございません。

レッスンがございません。

コロナ感染予防対策にご協力いただき、皆様が快適に過ごしていただけるようにしていきます。

祝日の場合もホットプログラムに関しては、実施いたします。

またマスク着用での運動になりますので、十分ご注意ください。

次のプログラムは9月中旬ごろお渡しいたします。

※フィットネスがメンテナンスデーの場合も、ホットプログラムのレッスンはございます。

全館休館の場合はご利用いただけませんので、予めご了承ください。

- 《ホットプログラムご参加の注意事項》
- クラスにより、安全に考慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
 - クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
 - 岩盤浴エリア内では、お静かにお願いいたします。(ヘッドフォンを使用しているレッスンになりますので、お客様同士の会話はお控えください)
 - 担当インストラクターの都合により休講になる場合がございます。変更案内は館内掲示板や岩盤浴エリアに案内しておりますので、ご確認ください。
 - レッスン開始15分前までにフィットネスフロントに集合してください。ご参加の方が集まり次第、ご案内いたします。
 - ホットフロア内にお持ちいただける飲み物は、蓋つきの割れない容器のみとなります。
 - ホットプログラムは初めての方が安心して入っていただけるプログラムです。
 - 各クラス定員を10名までとします。(事前に予約が必要ですので、受講される場合はフィットネスフロントまでお越しください)
 - マスク着用、レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。
 - 使用するマットやBOX等のツール類の準備と、レッスン終了後の消毒にご協力をお願いいたします。
 - レッスン終了後はヘッドフォンの返却をお願いいたします。
 - レッスン受講時の服装は岩盤浴着もしくは動きやすい服装をお願いいたします。