2022年5月～ レッスンスケジュール

月曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
ピラティス入門 10：30～11：15 千葉	有料・登録制 HOTリンパエクササイズ 11：00～12：00 maki	アクアベビークラブ 10：00～10：45
		有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 今井/矢部 11：15～12：15
		アクアビクス 12：30～13：15 松田
ZUMBA 14：00～14：45 MI		
体育スクール 15：30～18：40		ジュニア スイミング スクール 15：15～19：30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり
ZUMBA 20：00～20：45 木村		パーソナルスイム 19：45～20：45
		フィンフリータイム 20：45～21：30

水曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
有料・登録制 太極拳 10：15～11：30 弘澤	第1週目 第3週目 【全6回】 5/4、18 6/1、15 7/6、20	有料・登録制 アクアスクール初級 今井 マスターズスイム 遠山 10：30～11：30
有料・登録制 トータルボディ メイキング 12：00～13：00 古部	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 mina	
ピラティス 13：15～14：00 長谷波		5・6月限定 アクアビクス 13：45～14：30 ハマカイダTHF KAORI
体育スクール 15：30～18：40		ジュニア スイミング スクール 15：15～19：30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり
エアロビクス初級 20：15～21：00 伊藤	有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 20：15～21：15 aya	パーソナルスイム 19：45～20：45
		フィンフリータイム 20：45～21：30

木曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
エアロビクス初級 10：30～11：15 大里		アクアベビークラブ 10：00～10：45
ヒップホップ入門 11：35～12：20 山田	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 大里	有料・登録制 アクアスクール 初中級・中上級 今井/矢部（暁） 11：15～12：15
ZUMBA 12：40～13：25 木村		
体育スクール 15：30～18：40		ジュニア スイミング スクール 15：15～18：30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり
ピラティス 20：15～21：00 長谷波		

金曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
エアロビクス初級 10：30～11：15 石谷		アクアベビークラブ 10：00～10：45
ワイルドアタック 12：00～12：45 澤		
ヘルシーヨガ 13：15～14：00 矢島	有料・登録制 HOTリフレッシュヨガ 13：00～14：00 渡邉	アクアビクス 13：45～14：30 澤
ジュニア スイミング スクール キッズ・ダンス 16：30～17：30		ジュニア スイミング スクール 15：15～20：00
		16：30～18：30 クラブ会員様は プールをご利用 いただけません ＊ジャグジー 採暖室は 利用可
マーシャルビクス 20：15～21：00 西澤	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 20：15～21：15 arai	クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり パーソナルスイム 20：15～20：45
		フィンフリータイム 20：45～21：30

土曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
バランス コーディネーション 10：30～11：15 和田	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 11：00～12：00 arai	ジュニアスイミング スクール 9：30～10：30
エアロビクス初級 11：45～12：30 須田		有料・登録制 アクアスクール 初級・中級 梅津/菊池 11：00～12：00
		アクアビクス 12：15～13：00 ハマカイダTHF大山
キッズ・チア 13：40～17：00	有料・登録制 HOTウーマンライフヨガ 14：30～15：30 aya	ジュニア スイミング スクール 14：15～17：30 クラブ会員様も ご利用いただけます *コース制限あり
ハタヨガ 17：45～18：30 佐藤　（裕）		
ZUMBA 19：00～19：45 佐藤　（裕）		
		フィンフリータイム 19：45～20：30

日曜日

Bスタジオ	HOTスタジオ	プール
ファイトボクシング 10：20～11：05 Mihiro		
ヨガ入門 11：30～12：15 大里		
ピラティス 13：15～14：00 平塚	有料・登録制 HOTベーシックヨガ 12：35～13：35 大里	アクアビクス 12：30～13：15 海津
		有料・登録制 アクアスクール 初級 梅津 14：00～15：00
		有料・登録制 アクアスクール 中級 梅津 15：10～16：10
		フィンフリータイム 17：30～18：30

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください

- Bスタジオにてレッスンを実施いたします。
- 定員を35名（ホットスタジオは8名）とさせていただきます。
- レッスン開始30分前より3Fジムにて整理券を配布します。
- 整理券番号は入場順の番号となります。
- スタジオレッスン参加時は必ずマスクを着用してください。・
- 感染症の状況や政府の発表によって変更になる場合がございます。
- その他、担当者の指示に従ってください。

2022年4月～レッスンスケジュール

TIME	月曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 Aスタジオ	TIME
9:30	フリー利用可	フリー利用可	フリー利用可	フリー利用可	フリー利用可	フリー利用可	9:30
10:00							10:00
11:00		機能改善体操 12：15～12：45 大森					11:00
12:00		有料・登録制 バレエ 13：30～15：00 栗城					12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00		フリー利用可		キッズ・バレエ 16：00～20：00			15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00						トレーニング終了 18：45	19:00
20:00							20:00
21:00					トレーニング終了 20：45		21:00
22:00	トレーニング終了　21：45						22:00

Hot Yoga Studio 朝日スポーツクラブ［BIG-S 竹の塚］ 2022年2月～

曜日	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:30 ～ 22:00	9:30 ～ 22:00	9:30 ～ 22:00	9:30 ～ 22:00	9:30 ～ 21:00	9:30 ～ 19:00
11:00	HOTリンパエクササイズ 11：00～12：00 maki				HOTベーシックヨガ 11：00～12：00 arai	
12:00		HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 mina	HOTベーシックヨガ 11：45～12：45 大里			HOTベーシックヨガ 12：35～13：35 大里
13:00				HOTリフレッシュヨガ 13：00～14：00 渡邉		
15:00					HOTウーマンライフヨガ 14：30～15：30 aya	
17:00	**<ホットヨガ、フリー出席制度>** 月５回、お好きなレッスンに通っていただけます。（Web予約制となっております。ご予約・キャンセルはレッスン30分前までWebにて登録していただけます。） なお、キャンセル登録をせず欠席された場合も、１本消化とカウントされます。					
19:00	※新型コロナウイルス対策の為、定員を**8名**とさせていただきます。					
20:00		HOTウーマンライフヨガ 20：15～21：15 aya		HOTベーシックヨガ 20：15～21：15 arai		
22:00					※定員各クラス8名	

Hot Yoga Studio