

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2018年12月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR			
7:00	Basic 7:00~7:45 AKI	Recovery 7:00~7:45 TAKARA	LAVA 7:00~8:00	Stretch 7:00~7:45 MONIKA	Shape 7:00~7:45 TAKARA			7:00
						8:00~DOOR	8:00~DOOR	
8:00	Shape 8:15~9:00 AKI	Challenge 8:15~9:00 TAKARA	Basic 8:30~9:15 MONIKA	LAVA 8:15~9:15	Stretch 8:15~9:00 Shiho	Basic 8:15~9:00 MARIE	LAVA 8:15~9:15	8:00
9:00								9:00
	LAVA 9:30~10:30	Stretch 9:30~10:15 TAKARA	Challenge 9:45~10:30 KOBA	Basic 9:45~10:30 MONIKA	LAVA 9:30~10:30	Recovery 9:30~10:15 MARIE	Stretch 9:45~10:30 MARIE	10:00
10:00								
	Stretch 11:00~11:45 TAKARA	LAVA 10:45~11:45	Shape 11:00~11:45 RUMI	Stretch 11:00~11:45 Shiho	Challenge 11:00~11:45 TAKARA	LAVA 10:45~11:45	Recovery 11:00~11:45 MARIE	11:00
12:00								12:00
	Challenge 12:15~13:00 TAKARA	Shape 12:15~13:00 KOBA	Basic 12:15~13:00 RUMI	LAVA 12:15~13:15	Shape 12:15~13:00 KOBA	Shape 12:15~13:00 Nodoka	Basic 12:15~13:00 MONIKA	
13:00								13:00
	Recovery 13:30~14:15 MARIE	Challenge 13:30~14:15 KOBA	LAVA 13:30~14:30	Shape 13:45~14:30 J内山	LAVA 13:30~14:30	Challenge 13:30~14:15 Nodoka	LAVA 13:30~14:30	14:00
14:00								
	Basic 14:45~15:30 MARIE	LAVA 14:45~15:45	Shape 15:00~15:45 KOBA	Recovery 15:00~15:45 NODOKA	Basic 14:30~15:00 AKI	Recovery 14:45~15:30 TAKAKO	Shape 15:00~15:45 TAKARA	15:00
16:00								16:00
					LAVA 16:15~17:15	LAVA 15:45~16:45	Recovery 16:15~17:00 TAKARA	
17:00	LAVA 17:00~18:00	LAVA 17:30~18:30	Stretch 17:00~17:45 NODOKA	LAVA 17:00~18:00		Shape 17:15~18:00 KOBA	Challenge 17:30~18:15 KOBA	17:00
18:00					Challenge 17:45~18:30 KOBA			18:00
	Challenge 18:30~19:15 Nodoka		Challenge 18:15~19:00 Nodoka	Shape 18:30~19:15 NODOKA		Challenge 18:30~19:15 KOBA	Shape 18:45~19:30 KOBA	
19:00		Shape 19:00~19:45 Nodoka			Shape 19:00~19:45 AKI			19:00
	Basic 19:45~20:30 Nemo	Challenge 20:15~21:00 Nodoka	Recovery 19:30~20:15 MARIE	Challenge 19:45~20:30 TAKARA		Stretch 19:45~20:30 Shihono	LAVA 19:45~20:45	20:00
20:00					Basic 20:15~21:00 MONIKA			
	Shape 21:00~21:45 Nemo		Basic 20:45~21:30 MARIE	Recovery 21:00~21:45 TAKARA				21:00
21:00		Stretch 21:30~22:15 Nodoka/Rika						
22:00								22:00

【スタジオご利用案内】

- ◇レッスン開始の時刻までにスタジオにお入りいただけない場合、レッスンへのご参加はご遠慮いただく場合がございます。
- ◇インストラクターから指示があった場合、レッスンの受講場所を移動していただく場合がございます。
- ◇月によってレッスン時間や内容が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ◇ドリンクの持ち込みはペットボトル等のフタ付きの物をお願い致します。

【ご予約】

HOTSTEP 麻布十番店
TEL 03-5770-5077

【営業時間】

月~金 6:45~22:45
土・日・祝 8:00~22:00

■プログラム内容一覧表

カテゴリー	プログラム	強度	テーマ及びプログラム内容
トレーニング	チャレンジ	★★★★★	強度・難度が最も高く、その名の通り自分への挑戦をテーマにしたプログラムで、ストレングストレーニングとファンクショナルトレーニングとコアトレーニングでボディメイクを追求していくレッスンです。
	シェイプ	★★★☆☆	音楽とトレーニングのマッチングを楽しみながらデトックス効果と太りにくい体づくりを目的にしたプログラムで、低負荷高回数 of ストレングストレーニングを行うことで有酸素運動効果（シェイプアップ効果）を狙うレッスンです。
	ベーシック	★★☆☆☆	体幹（コア）と大筋群のトレーニングの正しいフォームの習得と体の土台作りを目的にしたプログラムで、トレーニングのやり方に不安のある方、初めての方や慣れていない方でも参加できるシンプルな動きで構成されたレッスンです。
メンテナンス	リカバリー	★★☆☆☆	”女性らしい”しなやかなシルエット作りと心身の若返りを目的にしたプログラムで、ヨガの要素とコアコンディショニングで構成された、メンタルとフィジカルをリセットするレッスンです。
	ストレッチ	★★☆☆☆	体を本来あるべき状態に整えて機能の改善を目的にしたプログラムで、ストレッチポールを使って、肩こり・腰痛の改善や予防、姿勢の改善、日常の疲れをリフレッシュすることを狙うレッスンです。
リラックス	ラババス	☆☆☆☆☆	溶岩浴で体温を上昇させてリラックス効果と美容効果を目的にしたプログラムで、マイナスイオンによるリラックス効果、ミネラルによる美肌効果、バナジウムによる生活習慣病への効果などを狙います。 ※このプログラムは、インストラクターによるレッスン形式ではなく、溶岩浴を楽しんでいただくプログラムです。

information

合同休館日のお知らせ

いつもHOT STEP Beauty麻布十番店をご利用いただき誠にありがとうございます。会員の皆様にさらに快適な空間をご提供させていただくため、社内研修日として、休館日を設定させていただくことになりました。ご不便をおかけいたしますが、今後ともより良いHOTSTEPをご提供できるよう、サービス向上に努めて参りますので、何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

下記日程を休館日とさせていただきます。

2018年12月6日(木)

恵比寿店・麻布店・銀座店

合同休館日

ご不明な点などございましたら、フロントスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



information

祝日営業日のお知らせ

いつもHOT STEP麻布十番店をご利用いただき誠にありがとうございます。

12/23(日)24(月)は祝日スケジュールとなります。

レッスンスケジュールは下記を予定しております。(WEBでもご確認いただけます。)
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

皆様のご予約・ご来店、スタッフ一同心よりお待ちしております！

12/23(日)

時間	レッスン
9:30~10:15	Basic MARIE
10:45~11:30	Recovery MARIE
12:00~12:45	Basic MONIKA
13:15~14:15	LAVA
14:45~15:30	Challenge TAKARA
16:00~16:45	Shape NANA

12/24(月)

時間	レッスン
9:30~10:15	Shape AKI
10:45~11:30	Basic AKI
12:00~12:45	Stretch NODOKA
13:15~14:00	Shape NANA
14:30~15:15	Basic TAKARA
15:45~16:30	Challenge TAKARA

短縮営業日のお知らせ

いつもHOT STEP麻布十番店をご利用いただき誠にありがとうございます。

12/29(土)は短縮営業スケジュールとなります。

レッスンスケジュールは下記を予定しております。(WEBでもご確認いただけます。)
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

皆様のご予約・ご来店、スタッフ一同心よりお待ちしております！

12/29(土)

時間	レッスン
9:00~9:45	Basic MARIE
10:15~11:00	Recovery MARIE
11:30~12:15	Challenge NODOKA
12:45~13:30	Shape NODOKA
14:00~14:45	Stretch Shiho
15:15~16:00	Challenge KOBA