

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2019年1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/Shiho			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								
	Challenge 11:00~11:45 TAKARA	LAVA 10:45~11:45	Shape 11:00~11:45 RUMI	Shape 11:00~11:45 KOBA/Shiho	Challenge 11:00~11:45 TAKARA	LAVA 10:45~11:45	Recovery 11:00~11:45 MARIE	11:00
12:00								12:00
	Shape 12:15~13:00 TAKARA	Challenge 12:15~13:00 KOBA	Basic 12:15~13:00 RUMI	Stretch 12:15~13:00 Shiho	Recovery 12:15~13:00 TAKARA	Shape 12:15~13:00 Nodoka	Basic 12:15~13:00 MONIKA	
13:00								13:00
	Recovery 13:30~14:15 MARIE	Shape 13:30~14:15 KOBA	LAVA 13:30~14:30	Shape 13:30~14:15 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	LAVA 14:45~15:45	Challenge 15:00~15:45 KOBA	Recovery 14:45~15:30 TAKAKO	Shape 15:00~15:45 KOBA	15:00
16:00								16:00
						LAVA 15:45~16:45	Challenge 16:15~17:00 KOBA	
17:00	LAVA 17:00~18:00	LAVA 17:30~18:30	Shape 17:00~17:45 NANA	LAVA 17:00~18:00	LAVA 17:30~18:30	Shape 17:15~18:00 KOBA	Stretch 17:30~18:15 RIKA	17:00
18:00			Stretch 18:15~19:00 NODOKA	Shape 18:30~19:15 NANA		Challenge 18:30~19:15 KOBA	Shape 18:45~19:30 NANA	18:00
19:00	Challenge 18:30~19:15 Nodoka	Shape 19:00~19:45 NANA	Recovery 19:30~20:15 MARIE	Challenge 19:45~20:30 NODOKA	Basic 19:00~19:45 MONIKA			19:00
	Basic 19:45~20:30 Nemo	Challenge 20:15~21:00 Nodoka	Basic 20:45~21:30 MARIE	Recovery 21:00~21:45 NODOKA	Shape 20:15~21:00 KOBA	Stretch 19:45~20:30 Shiho	LAVA 19:45~20:45	20:00
20:00								
	Shape 21:00~21:45 Nemo	Stretch 21:30~22:15 RIKA						21:00
21:00								
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でお願い致します。

【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

休館日のお知らせ

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。
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、休館日を設け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HOT STEP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、
よろしくお願い致します。

下記日程を休館日とさせていただきます。

2019年1月9日(水)

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。



HOT STEP
Beauty

information

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。

1/3(木)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。) 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！

時間	レッスン
10:00～10:45	Stretch Shiho
11:15～12:00	Shape J内山
12:30～13:15	Challenge NODOKA
14:00～14:45	Basic NODOKA
15:15～16:00	Challenge KOBA
16:30～17:15	Shape KOBA

information

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。

1/14(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！

時間	レッスン
9:30～10:15	Basic AKI
10:45～11:30	Shape AKI
12:00～12:45	Recovery MARIE
13:15～14:00	Basic MARIE
14:30～15:15	Shape NANA
15:45～16:30	Challenge NODOKA
17:00～17:45	Stretch NODOKA