

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2019年2月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30	7:15~DOOR	6:45~DOOR	8:00~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR			
7:00		Recovery 7:00~7:45 TAKARA		Stretch 7:00~7:45 MONIKA	Shape 7:00~7:45 Shiho			7:00
8:00	Shape 7:30~8:15 AKI					8:00~DOOR	8:00~DOOR	8:00
9:00	Basic 8:45~9:30 AKI	Challenge 8:15~9:00 TAKARA	Basic 8:15~9:00 KOKA	Basic 8:15~9:00 MONIKA	Stretch 8:15~9:00 Shiho	Stretch 8:15~9:00 NODOKA	Recovery 8:15~9:00 MARIE	9:00
10:00	Challenge 10:00~10:45 TAKARA	Stretch 9:30~10:15 MONIKA	Challenge 9:30~10:15 KOKA	Shape 9:30~10:15 Shiho	LAVA 9:30~10:30	LAVA 9:30~10:30	Challenge 9:30~10:15 MARIE	10:00
11:00		Basic 10:45~11:30 MONIKA	Shape 10:45~11:30 RUMI	Stretch 10:45~11:30 Shiho	Recovery 11:00~11:45 TAKARA	Basic 11:00~11:45 MARIE	Basic 10:45~11:30 MONIKA	11:00
12:00		Challenge 12:00~12:45 KOKA	Basic 12:00~12:45 RUMI	Recovery 12:00~12:45 TAKARA	Challenge 12:15~13:00 TAKARA	Challenge 12:15~13:00 MARIE	Stretch 12:00~12:45 MONIKA	12:00
13:00		Shape 13:15~14:00 KOKA	LAVA 13:15~14:15	Body Design 13:15~14:00 TAKARA	LAVA 13:30~14:30	Shape 13:30~14:15 NODOKA	Body Design 13:15~14:00 NODOKA	13:00
14:00	Basic 13:45~14:30 MARIE							14:00
15:00		LAVA 14:30~15:30	Challenge 14:45~15:30 NODOKA	LAVA 14:30~15:30	Shape 15:00~15:45 KOKA	Recovery 14:45~15:30 TAKAKO	Shape 14:30~15:15 NANA	15:00
16:00						Basic 16:00~16:45 TAKARA	Challenge 15:45~16:30 TAKARA	16:00
17:00	LAVA 17:00~18:00		Shape 17:00~17:45 NANA	LAVA 17:00~18:00		Shape 17:15~18:00 TAKARA	Recovery 17:00~17:45 TAKARA	17:00
18:00		LAVA 17:30~18:30			LAVA 17:30~18:30			18:00
19:00	Stretch 18:30~19:15 NODOKA		Challenge 18:15~19:00 TAKARA	Shape 18:30~19:15 NANA		Challenge 18:30~19:15 KOKA	Stretch 18:15~19:00 RIKA	19:00
20:00	Basic 19:45~20:30 Nemo	Shape 19:00~19:45 NODOKA	Recovery 19:30~20:15 MARIE	Challenge 19:45~20:30 TAKARA	Basic 19:00~19:45 MONIKA	Stretch 19:45~20:30 Shiho	LAVA 19:30~20:30	20:00
21:00	Shape 21:00~21:45 Nemo	Challenge 20:15~21:00 NODOKA	Basic 20:45~21:30 MARIE	Recovery 21:00~21:45 TAKARA	Shape 20:15~21:00 KOKA			21:00
22:00		Stretch 21:30~22:15 RIKA						22:00

【スタジオご利用案内】

- レッスンの開始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 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、快適な空間を提供させていただく為、社内研修日として、
休館日を設ける事となりました。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご
協力の程よろしくお願い申し上げます。

下記日程を休館日とさせていただきます

2019年2月5日(水)

休館日



HOT STEP
Beauty

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。

2/11(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	Recovery TAKARA
10:45～11:30	Body Design TAKARA
12:00～12:45	Challenge NODOKA
13:15～14:00	Shape NANA
14:30～15:15	Basic AKI
15:45～16:30	Shape AKI