

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2019年5月

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

5月短縮営業日のお知らせ①

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。

5/1(水)～5/6(月)は短縮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	5/1(水)	時間	5/2(木)	時間	5/3(金)
9:30 ～ 10:15	Recovery MARIE	9:30 ～ 10:15	Shape YUKI	9:30 ～ 10:15	Stretch ERI
10:45 ～ 11:30	Challenge MARIE	10:45 ～ 11:30	Stretch ERI	10:45 ～ 11:30	Shape Canty
12:00 ～ 12:45	Shape YUKI	12:00 ～ 12:45	Body Design NODOKA	12:00 ～ 12:45	Challenge KOBA
13:15 ～ 14:00	Body Design NODOKA	13:15 ～ 14:00	Challenge NODOKA	13:15 ～ 14:00	HOT Fight KOBA
14:30 ～ 15:15	Stretch NANA	14:30 ～ 15:15	Shape TAKARA	14:30 ～ 15:15	Stretch TAKARA
15:45 ～ 16:30	Shape NANA	15:45 ～ 16:30	Recovery TAKARA	15:45 ～ 16:30	Body Design TAKARA

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

5月短縮営業日のお知らせ②

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。

5/1(水)～5/6(月)は短縮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	5/4(土)	時間	5/5(日)	時間	5/6(月)
9:30 ～ 10:15	HOT Fight KOBA	9:30 ～ 10:15	Challenge MARIE	9:30 ～ 10:15	Body Design NODOKA
10:45 ～ 11:30	Shape Canty	10:45 ～ 11:30	Stretch ERI	10:45 ～ 11:45	Challenge MARIE
12:00 ～ 12:45	Stretch NODOKA	12:00 ～ 12:45	Basic MONIKA	12:00 ～ 12:45	Recovery MARIE
13:15 ～ 14:00	Challenge NODOKA	13:15 ～ 14:00	Shape MONIKA	13:15 ～ 14:00	Shape Canty
14:30 ～ 15:15	Recovery TAKARA	14:30 ～ 15:15	Challenge NANA	14:30 ～ 15:15	Stretch NANA
15:45 ～ 16:30	Body Design TAKARA	15:45 ～ 16:30	HOT Fight KOBA	15:45 ～ 16:30	Body Design TAKARA

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

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き為、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5月13日(月)

休館日



HOT STEP
Beauty