

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2019年9月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30	8:30~DOOR	8:00~DOOR	7:15~DOOR	7:15~DOOR	6:45~DOOR			
7:00					CS400 7:00~8:00 Shiho			7:00
8:00			Recovery 7:30~8:15 TAKARA	Stretch 7:30~8:15 ERI		8:00~DOOR	8:00~DOOR	8:00
9:00	Body Design 8:45~9:30 YUKI	CS400 8:15~9:15 MONIKA	CS600 8:45~9:45 TAKARA	CS600 8:45~9:45 KOBAYASHI	Shape 8:30~9:15 Shiho	CS400 8:15~9:15 NODOKA	Recovery 8:15~9:00 MARIE	9:00
10:00	Shape 10:00~10:45 YUKI	CS600 9:45~10:45 TAKARA	CS400 10:15~11:15 KOBAYASHI/YUKI	LAVA 10:15~11:15	CS600 9:45~10:45 TAKARA	LAVA 9:30~10:30	CS400 9:30~10:30 MONIKA/NODOKA	10:00
11:00	CS600 11:15~12:15 MARIE	Recovery 11:15~12:00 TAKARA			Body Design 11:15~12:00 TAKARA	Body Design 11:00~11:45 TAKARA	LAVA 10:45~11:45	11:00
12:00			HOT Fight 11:45~12:30 KOBAYASHI	CS400 11:45~12:45 Shiho				12:00
13:00	Recovery 12:45~13:30 MARIE	Body Design 12:30~13:15 YUKI	Stretch 13:00~13:45 ERI	Shape 13:15~14:00 Shiho	AERO STEP 12:30~13:30 J内山	CS600 12:15~13:15 TAKARA	Stretch 12:15~13:00 ERI	13:00
14:00	HOT Fight 14:00~14:45 NODOKA	CS400 13:45~14:45 NODOKA/YUKI			Recovery 14:00~14:45 AYUMI	Shape 13:45~14:30 Shiho	HOT Fight 13:30~14:15 KOBAYASHI	14:00
15:00				Recovery 14:30~15:15 TAKARA		CS400 15:00~16:00 Shiho	Shape 14:45~15:30 NANA	15:00
16:00							Stretch 16:00~16:45 NANA	16:00
17:00	Stretch 17:00~17:45 Shoco					Recovery 16:30~17:15 SEIRA		17:00
18:00	Challenge 18:15~19:00 Shoco	Shape 18:00~18:45 NANA	HOT Fight 17:45~18:30 NODOKA	CS600 18:00~19:00 NODOKA	Challenge 18:00~18:45 Shoco	HOT Fight 17:45~18:30 KOBAYASHI	CS400 17:15~18:15 TAKARA	18:00
19:00			CS400 18:50~19:50 NODOKA				CS600 18:45~19:45 TAKARA	19:00
20:00	Shape 19:30~20:15 NANA	CS400 19:15~20:15 NANA		Body Design 19:30~20:15 NODOKA	Shape 19:15~20:00 KOBAYASHI			20:00
21:00	CS400 20:45~21:45 NANA	HOT Fight 20:45~21:30 KOBAYASHI	CS600 20:10~21:10 TAKARA	CS400 20:45~21:45 NANA	CS600 20:30~21:30 KOBAYASHI			21:00
22:00			Recovery 21:30~22:15 TAKARA					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 8:00～20:45

■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

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。

9/16(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
8:15~9:00	Stretch HARUKA
9:30~10:15	Shape KOBA
10:45~11:30	HOT Fight NODOKA
12:00~13:00	CS400 NODOKA
13:30~14:30	LAVA
15:00~15:45	Shape NANA
16:15~17:15	CS400 NANA
17:45~18:30	Challenge Shoco



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。

9/23(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
8:15~9:15	CS400 TAKARA
9:45~10:30	Stretch HARUKA
11:00~12:00	CS600 MARIE
12:30~13:15	Recovery MARIE
13:45~14:30	HOT Fight NODOKA
15:00~15:45	CS400 NANA
16:15~17:15	Challenge Shoco
17:45~18:30	Stretch Shoco



information

休館日のお知らせ

いつもHOT STEPBeauty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9月11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。

