

Studio Time Schedule

【麻布十番店】2020年9月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30								
7:00	7:15~DOOR			7:30~DOOR	7:15~DOOR			7:00
8:00	CS400 7:30~8:30 RINO	8:15~DOOR		CS600 7:45~8:45 ERI	Shape 7:30~8:15 Shiho	8:15~DOOR	8:15~DOOR	8:00
9:00		Shape 8:30~9:15 YUKI				CS400 8:30~9:30 NODOKA	CS600 8:30~9:30 Shiho	9:00
10:00	Body Design 9:45~10:30 YUKI			Stretch 10:00~10:45 Shiho	CS600 9:30~10:30 ERI			10:00
11:00		CS400 10:30~11:30 RINO				Shape 10:45~11:30 YUKI/NANA	CS400 10:45~11:45 RINO	11:00
12:00	CS600 11:45~12:45 MARIE			Shape 12:00~12:45 Shiho	HOT Fight 11:45~12:30 NODOKA			12:00
13:00		Challenge 13:00~13:45 NODOKA				CS600 12:45~13:45 Shiho	Stretch 13:00~13:45 NANA	13:00
14:00	CS400 14:00~15:00 AYUMI			CS600 14:00~15:00 MONIKA	Recovery 13:45~14:30 AYUMI			14:00
15:00		Recovery 15:00~15:45 MARIE	※水曜日のみ 恵比寿店・銀座店 相互利用料¥0で ご利用可能です※			Recovery 15:00~15:45 SEIRA	Challenge 15:00~15:45 NANA	15:00
16:00	Shape 16:15~17:00 NANA			Body Design 16:30~17:15 NODOKA	CS400 16:30~17:30 Shoco			16:00
17:00		CS600 17:15~18:15 NANA				HOT Fight 17:00~17:45 KOBA	Shape 17:00~17:45 KOBA	17:00
18:00	Challenge 18:15~19:00 Shoco			Challenge 18:30~19:15 NANA/NODOKA				18:00
19:00		HOT Fight 19:30~20:15 KOBA			CS600 18:45~19:45 KOBA			19:00
20:00	HOT Fight 20:15~21:00 NODOKA							20:00
21:00				Shape 20:30~21:15 NANA				21:00
22:00								22:00

<新型コロナウイルス感染予防における取り組み>

- スタッフの手洗い・うがい・消毒を徹底
- スタッフの出勤時の検温※体温が37.5℃以上あった場合は勤務させておりません。
- 店内清掃時に消毒作業を追加
- レッスンとレッスンの間の時間を増やし、スタジオ清掃の強化

※スタジオ清掃の強化につきましては、レッスンが終了したら、毎回消毒・殺菌効果のあるものを用いて清掃いたします。

※インストラクターの体調が優れない場合は、大事を取ってお休みさせていただきます。やむを得ず代行および休講が発生する場合がございます。その際は、メールにてご連絡させていただきますので、何卒ご理解の程宜しくお願い致します。

<お客様のご来店に関するお願い>

- 体調の優れない方はご利用をお控えいただけますよう、ご協力の程お願い申し上げます。
 - 来店時には、手洗い及び消毒にご協力をお願いします。
- 引き続き、お客様におかれましては体調の優れない場合はご利用をお控えいただけますと共に、来店時には、手洗い及び消毒にご協力をお願いします。
- 皆様にご不便をおかけしてしまう点もあるかと存じますが、安心してご利用いただける環境をつくって参ります。
- 何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

【 麻布十番スタジオスケジュールクラス説明 】

<p>CS400 (★★)</p>	<p>クッション性のあるオリジナルのビューティーコアボードを使ったクラスになります。 400回の踏み台昇降（ステップ）と、姿勢を整えることや身体の土台作りを目的とした筋コンディショニング（筋肉を鍛え、整える）を組み合わせました内容です。 少し疲れが溜まっている時の疲労回復にも効果があり、心身ともにリラックスしたい方や 運動に慣れていない方におすすめです。</p>
<p>CS600 (★★★★)</p>	<p>ビューティーコアボードを使ったレッスンに慣れてきた方におすすめの燃焼プログラムです。 600回の踏み台昇降（ステップ）とシェイプアップ効果の期待できる筋コンディショニングを組み合わせました内容です。 身体のなかでも大きな筋肉（太もも、お尻、胸）を使うことで、カロリー消費量UPも期待できます。 しっかりとした筋トレとステップでの有酸素運動の程よいバランスが女性らしいボディラインの形成へとつながります。 筋力アップやボ ディラインを引き締めたい方におすすめです。</p>
<p>HOT FIGHT (★★★★★ ★)</p>	<p>ボクシングやキックボクシング空手等、様々な闘技の動きを取り入れた有酸素運動プログラムです。 パンチの動きで腕周りや背中周りを引締め、キックの動作を行うことによって下半身やコアを強化します。 脂肪燃焼やシェイプアップに非常に効果的なレッスンです。</p>
<p>BODY DESIGN (★★★★)</p>	<p>ダンベルやチューブ等で負荷をかけることはせず、自分自身の体重・体幹を 感じながら、音楽に合わせて、マットの上で全身の筋肉を動かします。 有酸素運動の要素や、ヨガ・ピラティスのポーズも取り入れながら、無理なく効果的に ボディメイク・身体の不調改善にアプローチすることを目指すレッスンです。</p>
<p>SHAPE (★★★)</p>	<p>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、 低負荷高回数の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。</p>
<p>CHALLENGE (★★★★★)</p>	<p>強度・難度が高く、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。</p>
<p>STRECH (★)</p>	<p>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。</p>
<p>RECOVERY (★★)</p>	<p>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。</p>
<p>LAVA (☆)</p>	<p>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。</p>

information

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。

9/21(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	レッスン
9:00～10:00	CS400 RINO
11:15～12:00	Body Design YUKI
13:15～14:00	Hot Fight NODOKA
15:15～16:15	CS400 Shoco
17:30～18:15	Shape NANA

information

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。

9/22(火)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	レッスン
9:00～9:45	Shape YUKI
11:00～12:00	CS600 NODOKA
13:15～14:00	Recovery MARIE
15:15～16:00	Challenge NANA
17:15～18:00	Hot Fight KOBA

information

9月定休日のお知らせ

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。

2020年9月定休日のお知らせです。

ご不便をおかけいたしますが、今後もより良い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。

2020年9月

毎週水曜日

なお、麻布十番店定休日の毎週(水)は
恵比寿店・銀座店の相互利用料を¥0にて
ご利用いただけます。

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