

Studio Time Schedule

【恵比寿店】2020年10月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00					定 休 日			7:00
8:00		8:45~DOOR		8:45~DOOR		8:45~DOOR	8:45~DOOR	8:00
9:00		S・600 CHIMU	9:45~DOOR	D・body SATOKO		S・800 HARUKA	S・600 SATOKO	9:00
10:00	10:15~DOOR		S・400 CHIMU					10:00
11:00	B・body AKI	S・body ~美脚#1~ NODOKA		S・600 SATOKO		S・400T HARUKA	D・body SATOKO	11:00
12:00	S・600T AKI		S・800 CHIMU					12:00
13:00		S・400 CHIMU		B・body HARUKA		B・body MINORI	S・400R TAMAKI	13:00
14:00	S・800 HARUKA		D・body MINORI					14:00
15:00		S・600 MONIKA		S・400T NODOKA		D・body TAMAKI	S・body ~美脚#2~ TAMAKI	15:00
16:00	S・400 AYUMI		S・body ~美脚#2~ TAMAKI					16:00
17:00		B・body AKI		S・800 AKI		S・600 KOBA	B・body AKI	17:00
18:00								18:00
19:00	D・body TAMAKI	S・800 NEMO	S・400R TAMAKI	S・body ~美脚#2~ NEMO		S・body ~美脚#1~ KOBA	S・800 Ray	19:00
20:00						20:30~CLOSE	20:30~CLOSE	20:00
21:00	S・body ~美脚#2~ RUMI	D・body NEMO	B・body KOBA	S・600T NEMO				21:00
22:00	22:00~CLOSE		22:00~CLOSE					22:00
		22:30~CLOSE		22:30~CLOSE				


※相互利用料¥0で
他店利用ができます。
(金曜のみ)

Studio Time Schedule

【恵比寿店】2020年10月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME	
7:00					<div style="font-size: 4em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">定</div> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">休</div> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold;">日</div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 10px;">※相互利用料¥0で 他店利用ができます。 (金曜のみ)</p>			7:00	
8:00		8:45~DOOR		8:45~DOOR			8:45~DOOR	8:45~DOOR	8:00
9:00		6・27日/HITS 13日/K-POP 20日/J-POP	9:45~DOOR				3・24日/HITS-II 10・31日/DISCO STYLE 17日/HITS-I	4・25日/K-POP 11日/J-POP 18日/HITS	9:00
10:00	10:15~DOOR		7・28日/J-POP 14日/HITS 21日/DISCO STYLE						10:00
11:00				1・22日/J-POP 8・29日/HITS 15日/K-POP			3・24日/HITS 10・31日/J-POP 17日/DISCO STYLE		11:00
12:00			7・28日/DISCO STYLE 14日/HITS-I 21日/HITS-II						12:00
13:00	5・26日/J-POP 12日/HITS 19日/K-POP	6・27日/DISCO STYLE 13日/HITS 20日/J-POP						4・25日/DISCO STYLE 11日/J-POP 18日/HITS	13:00
14:00									14:00
15:00	5・26日/HITS-I 12日/DISCO STYLE 19日/HITS-II	6日/K-POP 20日/HITS 27日/J-POP		1日/HITS 8日/DISCO STYLE 22日/J-POP					15:00
16:00									16:00
17:00	5・26日/J-POP 12日/HITS 19日/DISCO STYLE			1・22日/HITS-I 8・29日/HITS-II 15日/DISCO STYLE			3・24日/J-POP 31日/HITS 17日/K-POP		17:00
18:00									18:00
19:00		6・27日/HITS-II 13日/DISCO STYLE 20日/HITS-I	7・28日/DISCO STYLE 14日/HITS 21日/J-POP					4・25日/DISCO STYLE 11日/HITS-I 18日/HITS-II	19:00
20:00							20:30~CLOSE	20:30~CLOSE	20:00
21:00				1・22日/HITS 8・29日/K-POP 15日/J-POP					21:00
22:00	22:00~CLOSE	22:30~CLOSE	22:00~CLOSE	22:30~CLOSE					22:00

【スタジオスケジュールクラス説明】

時間	クラス名	内容
HOT STEP 60	S・400 (★)	HOTSTEPのレッスンの中で一番ベーシックなプログラムになります。 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トレーニングを組み合わせたクラスです。 たくさんの汗をかくことでのストレス発散効果もあり、運動に慣れていない方でも安心してご参加いただけます。
	S・400T (★) 	300回の踏み台昇降（ステップ）と、100回のカウントを使ったトレーニングを組み合わせたクラスになります。 トレーニングパートでは、音楽に合わせて軽いダンベルやチューブを使って楽しくトレーニングします。 基本的なトレーニングの動きの習得やこれから理想のボディライン作りを始める方におすすめです。
	S・400R (★) 	4ラウンド（1ラウンド100回の踏み台昇降）のうち1ラウンドに動きとリズムの変化を取り入れたクラスになります。 リズムパートでは、動きのリズムに変化を加えたり、動きのバリエーションを増やして楽しくエクササイズを行います。 S400に慣れてきた方やS600にチャレンジする方にもおすすめです。
	S・600 (★★)	いらない脂肪を燃焼したい方、HOTSTEPの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た内容です。 身体の中でも大きな筋肉（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！
	S・600T (★★) 	450回の踏み台昇降（ステップ）と150回のカウントを使ったトレーニングを組み合わせたクラスになります。 トレーニングパートでは、音楽に合わせてダンベルやチューブを使って低負荷・高回数のトレーニングを行います。 ボディライン作りや太りにくい身体作りを目指す方におすすめです。
	S・800 (★★★)	HOTSTEPの醍醐味！800回の踏み台昇降（ステップ）がメインのプログラムになります。 ステップのフットワークやアームワークのバリエーションを多く含み、より効果的な脂肪の燃焼が期待できます。 とことん有酸素運動で体中の老廃物をデトックスし、脂肪燃焼、免疫力UP、達成感、大量の汗とともにいらない物を すべて出し切って細胞をすべて生まれ変わらせましょう。運動に慣れている方、体力に自信がある方におすすめです！
	D・body (★★★)	HOTSTEPのプログラムの中でも一番脂肪燃焼効果を狙うクラスになります。 800回の踏み台昇降（ステップ）とインストラクターのプログラミングのオリジナリティーを組み合わせたクラスです。 たくさんの汗をかくことでのストレス発散効果もあり、運動に慣れている方や体力に自信のある方にもおすすめです。
	B・body (★★★)	400回の昇降運動といろいろな方向からアプローチをする筋力トレーニングを組み合わせることでより痩せやすい身体とボディメイクを 目的としたプログラムです。ダンベルの重さやチューブの強さ、トレーニングポジションを変えることでトレーニングが初めての方から トレーニングに慣れている方でも安心して参加できるクラスです。 理想のボディライン作りやステップ台の昇降運動とは違う刺激にチャレンジしてみたい方におすすめです！
HOT STEP 45	S・body (★★★★)	HOTSTEPの中で一番ハードなプログラムになります。2ヶ月毎にテーマが変わります。 テーマは「ダイエット」「美尻」「美脚」「美背」「くびれ」の5種類。 ダイエット効果やたくさんの汗をかくことでのストレス発散効果もあり、運動に慣れている方や体力に自信のある方におすすめです！
	D・body B・body (★★★) 	45分という時間の中で完全燃焼するクラスになります。 昇降回数やトレーニングの種目数、インターバルの時間を変化させることで60分クラスよりもハードに感じてしまうかも！ 体力に自信のない日や、忙しい日の合間でも汗をかくリフレッシュしたい方にもおすすめです。

information

定休日のお知らせ

いつもHOT STEP恵比寿店をご利用いただき誠にありがとうございます。
2020年以降の定休日が確定いたしましたので
お知らせさせていただきます。

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。

下記日程を定休日とさせていただきます。

2020年1月より

毎週金曜日固定

なお、恵比寿店定休日の毎週(金)は
銀座店・麻布十番店の相互利用料を¥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