

Studio Time Schedule

【銀座店】2020年10月

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	TIME	TIME	Sat	Sun	DAY	
TIME	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR					TIME	
7:00	定休日	Sbody MIHO	S800 真理子	S400 Shiho	BODY DESIGN/Sbody KOTONE	7:00	7:00			7:00	
8:00						8:00	8:00	7:45~DOOR	7:45~DOOR	8:00	
9:00		S600 Shiho	Sbody MARIKO	Shape Shiho	Shape Shiho		9:00	9:00			9:00
10:00							10:00	10:00	週替わり MANA	10:00~10:30 Speed Shpe Step MIHO	10:00
11:00				Refresh Step MARIKO	S400 MIHO	11:30~12:15 HOT FIGHT KOBAYASHI	11:00	11:00			11:00
12:00							12:00	12:00	S600 AI	S400 MARINA	12:00
13:00				HOT FIGHT MANA	Speed Shpe Step MIHO		13:00	13:00			13:00
14:00		13:30~14:30 SSS MARIKO				13:30~14:15 Shape KOBAYASHI	14:00	14:00	S800 Tamaki	S600 Junko	14:00
15:00				S400 SANA			15:00	15:00			15:00
16:00							16:00	16:00	Recovery SEIRA	Shape NANA	16:00
17:00				17:00~17:45 HOT FIGHT KOBAYASHI	17:00~18:00 S600 AI	17:15~18:00 challenge NANA	17:00	17:00	17:15 CLOSE	17:15 CLOSE	17:00
18:00							18:00	18:00			18:00
19:00							19:00	19:00			19:00
20:00							20:00	20:00			20:00
21:00							21:00	21:00			21:00
22:00							22:00	22:00			22:00
			22:15 CLOSE	22:15 CLOSE							
					22:30 CLOSE	22:30 CLOSE					

Studio Time Schedule

【銀座店】2020年10月

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	TIME	TIME	Sat	Sun	DAY	
TIME	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR					TIME	
7:00	定休日		7・28日 Hit's-I 14日 Hit's-II 21日 DiscoStyle	1・15 DiscoStyle 8・22 J-POP 29 Hit's		7:00	7:00			7:00	
8:00						8:00	8:00	7:45~DOOR	7:45~DOOR	8:00	
9:00		6・27日K-POP 13日 J-POP 20日 Hit's					9:00	9:00			9:00
10:00							10:00	10:00			10:00
11:00					1・15日 J-POP 8・22日 DiscoStyle 29日 Hit's		11:00	11:00			11:00
12:00							12:00	12:00	3・17日K-POP 10・24日 J-POP 31日 Hit's	4・25日 DiscoStyle 11日 J-POP 18日 Hit's	12:00
13:00							13:00	13:00			13:00
14:00							14:00	14:00	3・17日 Hit's-I 10・24日 DiscoStyle 31日 Hit's-II	4・25日 Hit's 11日 J-POP 18日 K-POP	14:00
15:00				7・28日 Hit's 14日 J-POP 21日 DiscoStyle			15:00	15:00			15:00
16:00							16:00	16:00			16:00
17:00				7・28日 J-POP 14日 DiscoStyle 21日 Hit's	1・15日 K-POP 8・22日 J-POP 29日 Hit's		17:00	17:00	17:15 CLOSE	17:15 CLOSE	17:00
18:00							18:00	18:00			18:00
19:00			6・27日 Hit's 13日 K-POP 20日 J-POP				19:00	19:00			19:00
20:00							20:00	20:00			20:00
21:00					1・15 Hit's 8・22 Disco Style 29 J-POP		21:00	21:00			21:00
22:00			22:15 CLOSE	22:15 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:00	22:00			22:00

レッスン名 (強度)	レッスン内容
S400 (★)	HOT STEPのレッスンを初めて体験される方にまずは受けていただく、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筋コンディショニング(筋肉を鍛え、整える)を組み合わせた内容です。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!
S600 (★★)	いらぬ脂肪を燃焼したい方、HOT STEP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!
S800 (★★★)	HOT STEPの醍醐味! 800回の踏み台昇降(ステップ)がメインのHOT STEPのなかで、最も強度が高いプログラムです。ステップに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身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ぬ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、体力に自信のある方におすすめです!
S・S・S (★★★) (スーパーシェイプステップ)	800回の踏台昇降(ステップ)と共に、女性らしい身体のラインをつくっていく筋肉コンディションを加えたプログラムです。ステップにフットワーク、ひねりの動作なども入った、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。運動に慣れている方、体力に自信のある方におすすめです!
S・body (★★★★) 美脚	ステップ運動による脂肪燃焼効率に、ふくらはぎ・太もも・お尻周りに集中したトレーニングを組み合わせることで、「美脚」の効果を狙うクラスです!“どうやったらスラッと伸びる引き締まった脚になるの?”その答えを実感してみませんか? ホットステップで「美脚」をゲットしましょう!!
Refresh Step(★)	HOT STEPの醍醐味でもあるステップ運動(踏み台昇降運動)の前後に、ヨガの要素を取り入れたストレッチパートを加えることで、日々スマートフォンやPCと向き合う、凝り固まった女性のカラダをほぐし、体調改善へと導きます。運動初心者の方や程よくカラダを動かしてリラックスしたい女性に安心してご受講いただけるプログラムです。
Ballet Step(★)	姿勢改善・インナーマッスル強化を目的としたバレエエクササイズと、脂肪燃焼効果のあるステップエクササイズを取り入れたHOTSTEPオリジナルプログラムです。バレエエクササイズパートは、頭から足先まで隙のない立ち姿勢・爪先立ちの姿勢でバランスを保つためにインナーマッスルを使い、身体の内側の筋肉や普段意識することのない細やかな筋肉の強化が期待できます。ここにステップエクササイズを融合することで、お腹周りや下半身の余分な脂肪を燃やしてダイエット効果を高めます。余分な脂肪を落とし、内側から引き締めることで、女性らしい美しいカーヴィーラインへと導きます。
Shape(★★★)	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。
Body Design(★★★)	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プログラムです!
Dance Step(★★★)	プログラムのコンセプトは【とにかく楽しみながら自由に身体を動かすこと】ステップは昇降運動だけじゃない!! 普段のエクササイズをより楽しく!! 新しいステップの楽しみ方を体感してみませんか? 踊ったことが無い方も! もちろん参加OK! 皆で楽しく踊りましょう♪
Speed Shape Step (★★★★)	最強の美BodyメイクトレーニングHIITを取り入れた、HOTSTEPオリジナルプログラムが登場! 約5分間のステップ・トレーニングムーブと30秒の休憩を繰り返していきます。30分という短時間の中で、トータルボディメイクが可能! 日々忙しい女性でも、無駄の無い、しなやかなボディラインが手に入る!!
S1200 (★★★★)	ステップ台の昇降運動のスピードは3段階にUP! 200ステップを6ラウンド行うSTEPづくしの60分! 筋力トレーニングはなく、とにかく有酸素運動をしながら脂肪燃焼とストレス発散のダブル効果を狙ったクラスです。これまでのHOTSTEPプログラムは最大で800ステップ、それをさらに上回る1200ステップはどうなるのか?! 自分の体力の限界?! にチャレンジしてみましょう!!
HOT FIGHT (★★★★)	ボクシングやキックボクシング、空手、テコンドー等様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動メインのクラスです。パンチの動作で腕・肩・背中周りを引締め、キックの動作で体幹部と下半身を強化します。テンポの早い音楽に合わせて、楽しく全身の引締めストレス発散が出来るクラスです!

information

10月定休日のお知らせ

いつもHOT STEP銀座店をご利用いただき誠にありがとうございます。

2020年10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、よろしくお願いいたします。

下記日程を休館日とさせていただきます。

2020年10月

毎週月曜日

なお、銀座店定休日の毎週(月)は
恵比寿店の相互利用料を¥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