

# Studio Time Schedule

【麻布十番店】2020年4

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30	定休日 ※月曜日のみ 恵比寿店 相互利用料¥0で ご利用可能です※		7:15~DOOR					
7:00				7:30~DOOR	7:30~DOOR			7:00
8:00		8:00~DOOR	CS400 7:30~8:30 ERI	Stretch 7:45~8:30 ERI	CS600 7:45~8:45 Shiho	8:00~DOOR	8:00~DOOR	8:00
9:00		Shape 8:15~9:00 MONIKA	CS600 9:00~10:00 ERI	CS400 9:00~10:00 ERI	Stretch 9:15~10:00 Shiho	CS400 8:15~9:15 NODOKA	Recovery 8:15~9:00 MARIE	9:00
10:00		CS400 9:30~10:30 MONIKA	Body Design 10:30~11:15 YUKI	Shape 10:30~11:15 MONIKA	Body Design 10:30~11:15 TAKARA	Challenge 9:45~10:30 NODOKA	CS600 9:30~10:30 Shiho	10:00
11:00		Recovery 11:00~11:45 Rieko	HOT Fight 11:45~12:30 KOBA	CS600 11:45~12:45 Shiho	Challenge 11:45~12:30 TAKARA	レッスン交替わり 11:00~11:45 担当交替わり	LAVA 10:45~11:45	11:00
12:00		Shape 12:15~13:00 YUKI	Shape 13:00~13:45 KOBA	Stretch 13:15~14:00 Shiho	CS600 13:00~14:00 ERI	CS600 12:15~13:15 担当交替わり	Shape 12:15~13:00 MONIKA	12:00
13:00		CS600 13:30~14:30 YUKI	CS400 14:15~15:15 NODOKA	Body Design 14:30~15:15 TAKARA	Recovery 14:30~15:15 AYUMI	Shape 13:45~14:30 Shiho	HOT Fight 13:30~14:15 KOBA	13:00
14:00		HOT Fight 15:00~15:45 NODOKA				CS400 15:00~16:00 Shiho	Challenge 14:45~15:30 NANA	14:00
15:00							Stretch 16:00~16:45 NANA	15:00
16:00							Recovery 16:30~17:15 SEIRA	16:00
17:00						CS400 17:00~18:00 Shoco	CS600 17:15~18:15 TAKARA	17:00
18:00		CS600 18:15~19:15 NANA	CS400 18:15~19:15 RINO	Shape 18:30~19:15 NANA	Challenge 18:30~19:15 Shoco	HOT Fight 17:45~18:30 KOBA		18:00
19:00								19:00
20:00		CS400 19:45~20:45 NANA	CS600 19:45~20:45 NANA	HOT Fight 19:45~20:30 NODOKA	Shape 19:45~20:30 KOBA			20:00
21:00		HOT Fight 21:15~22:00 KOBA	Shape 21:15~22:00 NANA	Challenge 21:00~21:45 NODOKA	CS600S 21:00~21:45 KOBA			21:00
22:00								22:00

【スタジオ利用案内】

- ◇レッスンは開始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いたします。

【HOTSTEP Beauty麻布十番店】

東京都港区麻布十番1-5-18  
カートプラン麻布十番5階  
Tel 03-5770-5077

【営業時間】

火：8:00~22:30  
水：7:15~22:30  
木：7:15~22:15  
金：7:45~22:15  
土：8:00~19:00

## 【 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指したプログラムで、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。

**4/29(水)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
10:00～10:45	Body Design YUKI
11:15～12:15	CS600 ERI
12:45～13:30	Shape KOBA
14:00～14:45	HOT Fight NODOKA
15:15～16:15	CS400 RINO
16:45～17:30	Challenge NANA

# information

## 4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4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。

## 2019年4月

## 毎週月曜日

なお、麻布十番店定休日の毎週(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