

リカバリースタジオ 1F

美しく整う
鍛えるよりも整える
日常生活を快適に



ヨガ・ピラティス

日常の疲れや心身の不調を整え、改善できるクラスです。

緩やかに動いて
やわらかく整う
心地よいリズムで
リカバリー



フラダンス・バレエ・背骨コンディショニング

心と身体を整えて、楽な日常生活を送るためのレッスンです。

アクティブスタジオ 2F

かっこよく楽しく！
心も体も弾む時間！
Let's Dance!!



ダンス初心者でも大歓迎！！音に乗りながらリフレッシュ！

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ！



ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

身体に優しく
効果実感！
リズムに乗って
エクササイズ！



エアロビクス・アクアビクス・スイミング

簡単なステップから初めてやさしくフィットネス！

6 June

Program Schedule

リカバリースタジオについて

- リカバリースタジオレッスン参加にはリカバリー会員への登録が必要となります
- 月額550円（税込）でリカバリースタジオのレッスンに参加が可能です
- レッスン参加の際にはリカバリーレッスン専用の会員カードをご提示いただきます
- Free timeはどなたでもご利用が可能です

リカバリースタジオ
無料体験実施中！

ご予約は右のQRコード
またはフロントにて可能です



公式SNS

LINE



Instagram



HYPERFITNESS_SHINYURI

レッスン予約



リカバリースタジオ 1F

美しく整う
鍛えるよりも整える
日常生活を快適に



日常の疲れや心身の不調を整え、改善できるクラスです。

緩やかに動いて
やわらかく整う
心地よいリズムで
リカバリー



心と身体を整えて、楽な日常生活を送るためのレッスンです

アクティブスタジオ 2F

かっこよく楽しく！
心も体も弾む時間！
Let's Dance!!



ダンス初心者でも大歓迎！！音に乗りながらリフレッシュ！

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ！



筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

身体に優しく
効果実感！
リズムに乗って
エクササイズ！



簡単なステップから初めてやさしくフィットネス！

7 July

Program Schedule

プライベートレッスンについて

- ご予約は先着順【各回1名様】となります。フロントにてご予約ください。
- お一人様月4回までとなります。
- 毎月25日から予約開始となります。25日が月曜日の場合は26日から予約開始となります
※料金 4,950円 (税込) / 30分

リカバリースタジオ
特設サイトは右の
QRコードから ▶



公式SNS

LINE



Instagram



レッスン予約



	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)	アクティブスタジオ (定員60名) 2F	リカバリースタジオ (定員15名) 1F	プール (定員無し)
10:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
10:30	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
11:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
11:30	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
12:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
12:30	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
13:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
13:30	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
14:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
14:30	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
15:00	W	W		W			W	W		W	W		W	W		W	W	
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		

新レッスン!
ジャズダンス
水曜日 21:00~21:45
 「ダンスは初めてで不安...」という方にも安心してご参加いただけるクラスです。
 ストレッチや身体をほぐす時間を大切にしながら、姿勢や軸を整え、無理なく身体と向き合っていく時間です。後半は音楽に合わせて簡単な振り付けにも挑戦!!
 日常の中で、自分の身体と向き合える時間として、気軽に楽しんでいただけるレッスンです!

プライベートレッスン
 カリスマインストラクターによる泳法のプライベートレッスン。満足度の高い30分間のレッスンです! 初心者の方からステップアップしたい方まで大歓迎!
 ・先着順【各回1名様】
 ※お一人様4回まで/月
 ・料金 4,950円(税込)/30分
 ※フロントにてご予約ください
 ※毎月25日予約開始となります。25日が月曜日の場合は26日から予約開始となります。

Free Time
 15:30~18:00
 ストレッチや自重トレーニングなどどなたでも自由にご利用いただけます。

Free Time
 17:00~18:00
 ストレッチや自重トレーニングなどどなたでも自由にご利用いただけます。

Free Time
 15:30~21:30
 ストレッチや自重トレーニングなどどなたでも自由にご利用いただけます。

Free Time
 15:30~20:30
 ストレッチや自重トレーニングなどどなたでも自由にご利用いただけます。

- 【レッスンカテゴリーのご案内】**
- ストレッチ・身体調整系
 - エアロピクス
 - ヨガ (シェイプアップ)
 - ヨガ (リラクゼーション)
 - ヨガ (コンディショニング)
 - リカバリースタジオレッスン
 - 格闘技系
 - トレーニング
 - ピラティス
 - アクアピクス
 - 泳法レッスン
 - ダンス
 - 太極拳
- 【マークのご案内】**
- W ...WEB予約専用のレッスンです。整理券の配布はございません。
 - ...レッスン内容・時間が変更になっております。
 - ◇ ...WEB予約に変更になっております。
 - ▽ ...初心者の方におすすめのレッスンです。
 - ¥ ...有料のレッスンです。フロントでのお申し込みが必要となります。
- 【レッスン参加のご案内】**
- レッスン内容・担当者・時間は変更する場合がございます。
 - 諸事情によりレッスンを休講にさせて頂く場合がございます。

【プールレッスンのご案内】 ※参加人数によって使用するコース数を変更致します。
【アクアピクス・腰痛体操】 (1~6名) 1コース使用 / (7~12名) 2コース使用 / (13~30名) 3コース使用 / (31名~) 4コース使用
【泳法】 (1~6名) 1コース使用 / (7名~) 2コース使用
 ※泳法パーソナルの際は、初級1コースを使用致します。

※WEB予約マークがないレッスンは当日参加可能です。事前のご予約は必要ございません。入場前の整列はご遠慮ください。
 ※毎月20日スケジュールの配布予定、毎月25日WEB予約開始となります。25日が月曜日の場合は26日WEB予約開始となります。