

# 2019年 10月～ ホットスタジオスケジュール 定員 20名



## プログラムガイド

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
10	10:30~11:30 ハタヨガ emi	10:30~11:30 筋膜リリース 山下	10:30~11:30 ダンスストレッチ 藤井				10:30~11:30 ピラティス 長田	10
11				11:30~12:30 ヨガ 永井				11
12		12:00~13:00 ヨガ 山下	12:15~13:15 ヨガ 永井					12
13		13:30~14:30 ヨガ 橋本					13:30~14:30 ダンスストレッチ 藤井	13
14								14
15								15
16								16
17							17:30~18:30 リフレッシュヨガ 木原	17
18			18:30~19:30 ヨガ 濱田	19:00~20:00 リフレッシュヨガ 木原				18
19	19:00~20:00 ヨガ 濱田	19:15~20:15 ダンスストレッチ 藤井	20:00~21:00 ヨガ 中尾	20:30~21:30 ストレッチ&骨盤調整ヨガ 木原				19
20		20:45~21:45 ボディメンテナンスヨガ 藤井						20
21								21
22								22

- ヨガ**  
 深い腹式呼吸と様々なポーズを調和させ、心身の不調や歪みを取り除き健やかで美しい身体を作り、心を整えるクラス
- リフレッシュヨガ**  
 ヨガの動きをベースに身体のかみを取り除き、血流を促していきます。1日の疲れを癒し、全身をスッキリ、リフレッシュさせるクラス
- ボディメンテナンスヨガ**  
 簡単なヨガのポーズをとりながら、常に体重の掛け方や体の軸を意識し、左右のバランスを整え姿勢改善に繋げていくクラス
- ハタヨガ**  
 立位、座位バランスよくポーズをとりながら深層部の筋肉を使い、柔軟性のあるしなやかな身体を作っていくクラス
- ピラティス**  
 呼吸を意識しながら、筋力・柔軟性・バランスを向上させ、身体のコアな部分を鍛えるクラス
- 筋膜リリース**  
 専用のボールを使用し、簡単な動きで筋膜をほぐすことで、筋肉の動きの改善につながり、代謝・血流をアップさせ、心身を整えるクラス
- ダンスストレッチ**  
 ジャズダンスのウォーミングアップ時に行なうストレッチのメソッドを用いて、柔軟性を高めるだけではなく、体幹強化・姿勢改善・スタイルアップを目的としたクラス
- ストレッチ&骨盤ヨガ**  
 ストレッチでしなやかな身体と美しい姿勢を取り戻し、骨盤周りを整え代謝を高めていきます。肩こり、冷え、便秘、ポッコリお腹の改善を目指すクラス

**変更** は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。

# J・HOT 日程表 2019年10月～2019年12月



- ・ ■■■・・・左記の箇所は、金、土曜日、祝日の為、レッスンはお休みとなります。
- ・ 表面のホットスタジオスケジュールは、日程表とは異なりますので、ホットスタジオスケジュールは変更になる場合がございます。

10月	日	月	火	水	木	金	土
J・HOT			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
11月	日	月	火	水	木	金	土
J・HOT						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
12月	日	月	火	水	木	金	土
J・HOT	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

## ホットスタジオ 1回体験募集中!!

### 〈1回体験料金〉1,000円+税

- ・ 定員に達しているクラスは体験出来ません。
- ・ 過去(6か月以内)に体験もしくは会員登録のあった方は対象外となります。

### 〈申込み方法〉

- ・ 電話、または直接メインフロントにて予約を承っております。
- ・ レッスン開始前までに、メインフロントにて申込書のご記入、ご入金をお願い致します。

### 〈キャンセル〉

- ・ 電話、または直接メインフロントスタッフへお申し付け下さい。
- ・ レッスン開始3時間前までにキャンセルをされた方は別の日程に変更可能となります。

※13時以前のレッスンのキャンセルは前営業日までとなります。

- ・ お時間を過ぎてからのキャンセルはご返金致しかねます。
- ・ 入金後のキャンセルは、ご来館された方に限りご返金致します。
- ・ ご返金の際は、領収書、受講証を必ずお持ち下さい。
- ・ レッスン開始後の入場は致しかねますのでご了承下さい。

### 〈持ち物〉

- ・ ホットスタジオプログラムの出来る服装  
(汗をたくさんかきますので、軽装をお勧めいたします)
- ・ 大きめのタオル
- ・ お飲み物 (500ml以上ご用意下さい)

## フロント入会受付時間

平日 10:00～20:00  
土曜日 10:00～20:00  
日祝日 10:00～18:00

## スポーツクラブ営業時間

平日 10:00～23:00  
土曜日 10:00～22:00  
日祝日 10:00～20:00

ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT  
〒270-1331 千葉県印西市牧の原2-4  
〈毎週金曜日(祝日除く) 休館日〉

TEL0476-46-8844