

2024/7

WOMANS STUDIO

# ACTY Base

レッスン色分け表	店舗情報	
追加・変更レッスン	営業時間	月曜日～金曜日 9:00 - 23:00
ホットレッスン		土曜日 8:00 - 20:00
マシンピラティスレッスン		日曜日 8:00 - 18:00
暗闇系レッスン	休館日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始
アクティブレッスン		

更新 2024/6/3

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio	ACTY Studio	HOT Studio		
7:30	チェックイン 8:00											7:30		
8:00	チェックイン 9:00											8:00		
8:30												8:30		
9:00												9:00		
9:30	[定員10名] マシンピラティス Stretch flow30 9:30-10:00 五十嵐 咲姫		[定員10名] マシンピラティス Stretch flow30 9:45-10:15 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック30 9:55-10:25 ayumi						[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 10:00-10:45 岸川 ゆき	[定員20名] トラディショナルヨーガ45 10:30-11:15 前田 京子	[定員13名] infinity flow45 10:00-10:45 松澤 みどり	9:30	
10:00	[定員10名] マシンピラティス Stretch flow30 10:15-10:45 松澤 みどり	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 10:30-11:15 増田 祥子	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 10:35-11:20 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 10:45-11:30 ayumi		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 10:30-11:15 松澤 みどり	[定員13名] ホットヨーガ・ アドバンス745 10:30-11:15 松村 絵葉	[定員20名] ビューティロー ピラティス30 10:30-11:00 葉月 ちひろ		[定員11名] VOLTBOX20 10:30-10:50 宮澤 彩佳			10:30	
11:00	[定員20名] VOLTJUMP30 11:20-11:50 松澤 みどり					[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 11:35-12:20 松澤 みどり	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 11:35-12:20 松村 絵葉	[定員20名] TOBIPPA30 11:20-11:50 九島 克成		[定員11名] infinity kick20 11:05-11:25 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 11:10-11:55 岸川 ゆき	[定員10名] マシンピラティス Stretch flow30 12:35-13:20 松澤 みどり	[定員13名] HOT Gaze30 ～美尻～ 10:55-11:25 松澤 みどり	11:00
11:30									[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック30 11:15-11:45 田中 江里香					11:30
12:00	[定員20名] Group Fight 45 12:05-12:50 桂 美佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ45 12:00-12:45 Nami	[定員20名] Group Centergy 30 12:00-12:30 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・リセット 骨盤45 11:55-12:40 加藤 聖子				[定員11名] VOLTBOX30 12:15-12:45 九島 克成		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:00-12:45 宮澤 彩佳	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ【中温】30 12:15-12:45 浅賀 麻実	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 12:35-13:20 五十嵐 咲姫	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 11:55-12:40 房枝	12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30	[有料スクール] Reflet Total Beauty School 13:30～14:30	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 13:50-14:35 ayumi	[定員11名] VOLTBOX20 13:00-13:20 桂 美佳	[定員13名] ホットスタイル ピラティス30 13:05-13:35 荒木 良子		[定員20名] VOLTRUM30 13:00-13:30 松澤 みどり	[定員13名] HOT Gaze30 ～美尻～ 13:20-13:50 阿川 夏美	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 13:30-14:15 後藤 奈央		[定員20名] TOBIPPA30 13:10-13:40 武田 裕	[定員13名] ホットヨーガ・ アドバンス【中温】45 13:05-13:50 浅賀 麻実	[定員11名] マシンピラティス Total Basic45 12:35-13:20 五十嵐 咲姫	[定員13名] VOLTRUM30 12:55-13:25 後藤 奈央	13:30
14:00														14:00
14:30														14:30
15:00	[定員20名] Group Power 45 14:50-15:35 キャスト		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 14:45-15:30 荒木 良子	[定員13名] ホットヨーガ・ ウエストシェイプ45 14:30-15:15 MAKIE										15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00	2024年7月度ACTYBaseスタジオスケジュールにつきまして、大幅なスケジュール変更を実施させていただきました為、各スケジュール追加変更点をレッスン毎に明記はしておりません。お手数ですがご自身でご確認いただきますようお願い申し上げます。											17:00		
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30			[定員11名] VOLTBOX30 18:30-19:00 中川 梨沙											18:30
19:00	[定員20名] VOLTJUMP30 19:00-19:30 住田 葉音	[定員13名] infinity flow45 19:00-19:45 松澤 みどり	[定員20名] TOBIPPA30 19:30-20:00 中川 梨沙	[定員13名] ホットスタイル ピラティス30 19:10-19:40 RAN		[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 19:00-19:45 勝然 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック30 18:50-19:20 岸川 ゆき	[定員10名] マシンピラティス Hip & Legs45 19:00-19:45 宮澤 彩佳		[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 19:40-20:25 狭沼 明美				19:00
19:30														19:30
20:00	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:15-21:00 住田 葉音	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 20:00-20:45 狭沼 明美	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:30-21:15 小坂 仁美	[定員13名] ホットスタイル ピラティス45 20:00-20:45 RAN		[定員20名] VOLTRUM30 20:15-20:45 勝然 美帆	[定員13名] ホットヨーガ・ ベーシック45 19:55-20:40 岸川 ゆき	[定員10名] マシンピラティス Total Basic45 20:00-20:45 一宮 純子						20:00
20:30														20:30
21:00	[定員10名] マシンピラティス Stretch flow30 21:15-21:45 住田 葉音	[定員13名] ホットヨーガ ウエストシェイプ30 21:05-21:35 狭沼 明美				[定員20名] TOBIPPA30 21:05-21:35 勝然 美帆		[定員11名] VOLTBOX30 21:15-21:45 中川 梨沙						21:00
21:30														21:30
22:00	マシンプラティス概要											22:00		
22:30	内容		強度		内容							22:30		
23:00	Stretch flow		★		身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス							23:00		
23:30	Total Basic		★★		マシンプラティスの『基本の動き』を丁寧に正しい上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム							23:30		
0:00	Hip & Legs		★★★		お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム							0:00		
	備考		マシンプラティスのグループレッスンにご参加される方はマシンプラティスの安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。											
	チェックアウト 23:00													
	チェックアウト 18:00													
	7月～9月 ～内面美～インナーBeauty講座 内面からココロもカラダも美しく 自分の身体を知り、大切に育んでいく 3か月間のプログラムです。 お申し込みは要です。 15月分の参加でも可能です。 詳細はテキストまでお問い合わせください。													