

# クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年5月～

パーソナルトレーニング以外にも皆さまが自発的に運動できる週間を持っていただくためにグループエクササイズを実施しております。普段パーソナルトレーニングでご案内している内容を基に短時間でより効果的に運動習慣を身につけることが期待できます。

## 早朝のクラス (モーニングクラス)

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
15	クオリア流コアトレ 7:15~7:45	ムーブメント プレパレーション 7:15~7:45	ストレッチボール 7:15~7:45	ムーブメント プレパレーション 7:15~7:45	リラックスYOGA 7:15~7:45		
30							
45							
8:00							
30							※5月8日・22日の開催となります。

## 午前のクラス (モーニングクラス)

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15						ムーブメント プレパレーション 9:15~9:45	ONLINE リラックスYOGA 9:15~9:45
30							
45						ムーブメント プレパレーション 9:45~10:15	
10:00							
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:30~11:00
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	ボディシェイプ 11:00~11:30	カーディオシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15				マスターストレッチ 11:15~11:45			マスターストレッチ 11:15~11:45
30		change					

## 午後のクラス (アフターヌーンクラス)

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12:00		※5月10日・24日は ONLINEレッスンとなります。			※5月5日・19日は ONLINEレッスンとなります。		
15							
30							
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			ウエストシェイプ 13:00~13:30		
15							
30			マスターストレッチ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15			ボディシェイプ 13:45~14:15		
14:00							
15			マスターストレッチ 14:15~14:45		change		
30							
45							

## 夜のクラス (ナイトクラス) 月曜グループレッスン

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00	マスターストレッチ 19:00~19:30						
15		リラックスYOGA 19:15~19:45	クオリア流コアトレ 19:15~19:45	筋膜リリース &ストレッチ 19:15~19:45	ストレッチボール 19:15~19:45		
30							
45	マスターストレッチ 19:45~20:15	ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	カーディオシェイプ 19:45~20:15	クオリア流コアトレ 19:45~20:15		
20:00							
15							
30							
45							

### クオリア富ヶ谷 グループエクササイズについて

- クオリア会員様は**すべてのクラスを無料**にてご参加いただけます。
- ご予約はWEBまたはお電話 (03-6804-9551)、フロントにて**事前のご予約をお願いいたします**。(定員制のため先着順とさせていただきます)
- 各クラス**定員6名**です。※マスターストレッチのみ**定員4名**とさせていただきます。
- ONLINEクラスに関しては、ZOOMアプリを使用して行います。※ZOOMの利用手順は別紙をご確認ください。
- グループエクササイズは時間、内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。
- 当日の**キャンセル料は発生しません**。(キャンセルの場合、前日の22:00までにキャンセルのご連絡をお願い致します)