

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2025年9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

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		ストレッチボール 7:15～7:45		マスターストレッチ 7:15～7:45		
30							
45							
8:00							
30							※9月7日 リラックスYOGA

午前のクラス

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							
30							
45							
10:00							
15							
30	マスターストレッチ 10:30～11:00	カーディオシェイプ 10:30～11:00	ウェストシェイプ 10:30～11:00	ストレッチボール 10:30～11:00	ダンスエクササイズ 10:30～11:15		マタニティYOGA 9:15～10:00
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00～11:30	フリーサポート 11:00～11:30	ボディシェイプ 11:00～11:30	リラックスYOGA 11:00～11:30			マタニティYOGA 11:15～11:45
15							
30							

午後のクラス

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00							
15							
30		クオリア流コアトレ 13:30～14:00	ムーブメント プレバレーション 13:30～14:00		ウェストシェイプ 13:30～14:00		
45							
14:00		ヒップシェイプ 14:00～14:30	フリーサポート 14:00～14:30		カーディオシェイプ 14:00～14:30		
15							
30							
45							

夜のクラス

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00							
15	ヒップシェイプ 19:15～19:45	リラックスYOGA 19:15～19:45	クオリア流コアトレ 19:15～19:45	ムーブメント プレバレーション 19:15～19:45	ボディシェイプ 19:15～19:45		
30							
45	ムーブメント プレバレーション 19:45～20:15	ウェストシェイプ 19:45～20:15	フット コンディショニング 19:45～20:15	ハタYOGA 19:45～20:15	フリーサポート 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頂きます）
- 各クラス定員8名です。※マタニティYOGAは定員6名とさせていただきます。
- 2本連続で同じレッスンが開催される場合、2本連続でのご参加は不可とさせていただきます。
- 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いたしませんが、より多くのお客様にご参加いただか為、なるべく直前のキャンセルはお控えいただきますようご協力をお願いいたします。（キャンセルの場合、前日の23:50までにキャンセルのご連絡をいただけますと幸いです。）