

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2023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	ストレッチポール 7:15~7:45	リラックスYOGA 7:15~7:45	ムーブメント プレパレーション 7:15~7:45		
30							
45							
8:00							
30						※5月14日・28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	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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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							

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
13:00							
15							
30		クオリア流コアトレ 13:30~14:00	マスターストレッチ 13:30~14:00		ウエストシェイプ 13:30~14:00		
45							
14:00		ヒップシェイプ 14:00~14:30			ボディシェイプ 14:00~14:30		
15			マスターストレッチ 14:15~14:45				
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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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8名**です。※マスターストレッチは**定員4名**ボディシェイプは**定員6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いたしません**が、より多くのお客様にご参加いただく為、なるべく直前のキャンセルはお控えいただけますよう**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。)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2023年2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	ストレッチポール 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							※2月12日・26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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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							

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		※2月14日・28日は ONLINEレッスンとなります。			※2月3日・17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				
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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2023年1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	ストレッチポール 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							※1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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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							

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		※1月10日・24日は ONLINEレッスンとなります。			※1月6日・20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				
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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年12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	ストレッチポール 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							※12月11日・25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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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							

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		※12月13日・27日は ONLINEレッスンとなります。			※12月2日・16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				
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	ストレッチポール 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	キックボクササイズ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年11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							※11月13日・27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							

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		※11月8日・22日は ONLINEレッスンとなります。			※11月4日・18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				
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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年10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							※10月9日・23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							

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		※10月11日・25日は ONLINEレッスンとなります。			※10月7日・21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				
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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022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 (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							※9月11日・25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							

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		※9月6日・20日は ONLINEレッスンとなります。			※9月2日・16日・30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				
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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年8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							※8月28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							

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		※8月9日・23日は ONLINEレッスンとなります。			※8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				
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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年7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							※7月10日・27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		※7月5日・19日は ONLINEレッスンとなります。			※7月1日・15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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年6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							※6月12日・26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							マスターストレッチ 10:00~10:30
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		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
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			
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		※6月7日・21日は ONLINEレッスンとなります。			※6月3日・17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)

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							マスターストレッチ 10:00~10:30
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		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
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			
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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年3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							※3月13日・27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							マスターストレッチ 10:00~10:30
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		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	ボディシェイプ 10:00~11:30	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			
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		※3月8日・22日は ONLINEレッスンとなります。			※3月4日・18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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年2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	ストレッチポール 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							※2月13日・27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							マスターストレッチ 10:00~10:30
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	ストレッチポール 10:30~11:00		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	カーディオシェイプ 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			
30							

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		※2月8日・22日は ONLINEレッスンとなります。			※2月4日・18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			カーディオシェイプ 13:45~14:15		
14:00							
15			マスターストレッチ 14:15~14:45				
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	ストレッチポール 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年10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	ストレッチポール 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							※10月10日・24日 の開催となります。
30							

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							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフタヌーンクラス)

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	※火曜は10月12日・26日がONLINEレッスン						
15							
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00	クオリア流コアトレ 13:00~13:30				マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45	ヒップシェイプ 13:45~14:15						
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
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			
30					ストレッチポール 19:30~20:10		
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	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021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 (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	ストレッチポール 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							※9月12日・26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							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

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							
15	※火曜は2・4週がONLINEレッスン						
30							
45			※水曜は1・3・5週ONLINEレッスン		マスターストレッチ 12:30~13:00		
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30					
15					マスターストレッチ 13:15~13:45		
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
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			
30					ストレッチポール 19:30~20:10		
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	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021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 (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	ストレッチポール 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							※9月12日・26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							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30		ウエストシェイプ 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					
30							

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	※ 火曜は2・4週がONLINEレッスン 水曜は1・3・5週がONLINEレッスン						
15							
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス) 月曜グループレッスン変更

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			
30					ストレッチポール 19:30~20:10		
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	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年8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							※8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							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30		ウエストシェイプ 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					
30							

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス) 月曜グループレッスン変更

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			
30					ストレッチボール 19:30~20:10		
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	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年7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	ストレッチポール 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							※7月11日・25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	マスターストレッチ 10:00~10:30
10:00							
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフタヌーンクラス)

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス) 月曜グループレッスン変更

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			
30					ストレッチポール 19:30~20:10		
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	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年6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	ストレッチポール 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							※6月13日・27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							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30		ウエストシェイプ 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					
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月~グループエクササイズ増設

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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		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			
30	ストレッチポール 19:30~20:00				ストレッチポール 19:30~20:10		
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021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9日・23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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月～グループエクササイズ増設

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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		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			
30	ストレッチボール 19:30~20:00				ストレッチボール 19:30~20:10		
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年4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						※4月11日・25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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース &ストレッチ 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月～グループエクササイズ増設

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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		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			
30	ストレッチボール 19:30~20:00				ストレッチボール 19:30~20:10		
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 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。※サービス開始またはご予約開始は4月17(土)から予定しております。
- 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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2021年1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					ONLINE マインドフルネス 8:00~8:30		※1月17日・31日 の開催となります。
30							

※1月22日はお休みとなります。

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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45	ウエストシェイプ 11:00~11:30		リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月～グループエクササイズ増設

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチボール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.12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					ONLINE マインドフルネス 8:00~8:30		※12月6日・20日 の開催となります。
30							

※12月25日はお休みとなります。

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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45			リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月～グループエクササイズ増設

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							
15	※第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00			ボディシェイプ 14:15~14:45				
15							
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチボール 19:30~20:00				ボディシェイプ 19:30~20:10		
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.11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							※お知らせ※
8:00					ONLINE マインドフルネス 8:00~8:30		11月8日・22日のみの開催となります。
30							

※11月27日はお休みとなります。

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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30	マスターストレッチ 11:15~11:45			リラックスYOGA 11:00~11:30		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月~グループエクササイズ増設

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		※お知らせ※ 第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。					
15							
30					マスターストレッチ 12:30~13:00		
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30			マスターストレッチ 13:15~13:45		
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチボール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.10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							※おしらせ※ 10月11日・25日のみの開催となります。

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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチボール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30				リラックスYOGA 11:00~11:30		
15		マスターストレッチ 11:15~11:30					
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月~グループエクササイズ増設

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							
15							
30							
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30					
15							
30							
45							
14:00		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
15							
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチボール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.10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。

早期のクラス (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	ストレッチポール 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							

※お知らせ※

9月13日・20日のみの開催となります。

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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		マスターストレッチ 10:45~11:15
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30				リラックスYOGA 11:00~11:30		
15		マスターストレッチ 11:15~11:30					
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月~グループエクササイズ増設

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							
15							
30							
45					マスターストレッチ 12:30~13:00		
13:00		クオリア流コアトレ 13:00~13:30					
15					マスターストレッチ 13:15~13:45		
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
15:00							
14:00			ボディシェイプ 14:15~14:45				
15							
30							
45							
15:00							

※お知らせ※
第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。
なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチポール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
20:00							
15							
30							
45							
21:00							

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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.7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。

早期のクラス (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	ストレッチポール 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							

※お知らせ※

第2・4週のみ
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							
10:00							マスターストレッチ 10:00~10:30
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		
45							マスターストレッチ 10:45~11:15
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30				リラックスYOGA 11:00~11:30		
15		マスターストレッチ 11:15~11:30					
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月~グループエクササイズ増設

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		クオリア流コアトレ 13:00~13:30					
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00		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					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45		マスターストレッチ 14:15~14:45		
30							
45							
15:00							
16:00		※お知らせ※ 第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。					
15							
30							
45							
17:00							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチポール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
20:00							
15							
30							
45							
21:00							

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3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)

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2020.7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	ストレッチポール 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							

※お知らせ※
第2・4週のみ
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							
10:00							
15							
30	筋膜リリース 10:30~11:00	マスターストレッチ 10:30~11:00	ウエストシェイプ 10:30~11:00	ボディシェイプ 10:30~11:10	ストレッチポール 10:30~11:00		
45							
11:00	ヒップシェイプ 11:00~11:30				リラックスYOGA 11:00~11:30		
15		マスターストレッチ 11:15~11:30					
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス) 4月～グループエクササイズ増設

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		クオリア流コアトレ 13:00~13:30					
15							
30			ウエストシェイプ 13:30~14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45~14:15					
14:00							
15			ボディシェイプ 14:15~14:45				
30							
45							
15:00							
16:00		※お知らせ※ 第3・4週目はONLINEでのレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。					
15							
30							
45							
17:00							

夜のクラス (ナイトクラス)

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			クオリア流コアトレ 19:00~19:30				
15		リラックスYOGA 19:15~19:45		筋膜リリース 19:15~19:45			
30	ストレッチポール 19:30~20:00						
45		ウエストシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:45~20:15	ヒップシェイプ 19:45~20:15	ボディシェイプ 19:30~20:10		
20:00							
15							
30							
45							
21:00							

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3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)

クオリア富ヶ谷 | ONLINE グループエクササイズのご案内

2020.7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。

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							ONLINE リラックスYOGA 9:15～9:45
30							
45							
10:00							※お知らせ※ 第2・4週のみ の開催となります。
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00		※お知らせ※ 第3・4週目のみONLINEレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。					
15							
30							
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00～13:30					
15							
30			ウエストシェイプ 13:30～14:00				
45							
14:00		ヒップシェイプ 13:45～14:15					
15							
30			ボディシェイプ 14:15～14:45				
45							
15:00							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							

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）
- 各クラスの**定員は6名**です。
- 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）