

クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

8月5日～9日限定

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	ラジオ体操イベント 7:15～ 最大15分程度を予定しています。						
30							
45							
8:00							
30							※8月11日・25日 開催となります。

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							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 9:30～10:15	
10:00							
15							
30	フット コンディショニング 10:30～11:00	ウエストシェイプ 10:30～11:00	カーディオシェイプ 10:30～11:00	ストレッチポール 10:30～11:00	ダンスエクササイズ 10:30～11:15		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							
30							マスターストレッチ 11:15～11:45

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	フット コンディショニング 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	マスターストレッチ 14:00～14:30		ボディシェイプ 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	フット コンディショニング 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	ダンスエクササイズ 19:15～20:00	ストレッチポール 19:15～19:45		
30	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		フット コンディショニング 19:45～20:15		
45							
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たけますと幸いです。）