

# クオリア富ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2024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

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	リラックスYOGA 7:15~7:45	マスターストレッチ 7:15~7:45		
30							
45							
8:00							
30							※12月8日・22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						ムーブメント プレパレーション 9:30~10:15	
45							
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	ストレッチボール 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			マスターストレッチ 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	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	マスターストレッチ 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	ストレッチボール 19:15~19:45		
30							
45	フリーサポート 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、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。）