

2月11日（木）大塚プログラムフェス

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	
10:00			10:00
10:30		店頭受付 & 電話予約	定員40名
11:00		10:45～11:30 美軸オロフェイシャル～Warm～ 香取知里	
11:30	店頭受付 & 電話予約 11:45～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐竹&大森&川口	※ハンドタオルのご持参をお願いいたします	
12:00	12:00～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐竹&大森&川口		
12:30		店頭受付 & 電話予約	定員40名
13:00		13:00～13:45 腰痛改善FLOW YOGA 谷野智子	
13:30	店頭受付 & 電話予約 ※換気実施のため休憩有り	※フェイスタオルのご持参をお願いいたします	
14:00	13:50～15:00 LES MILLS BODYPUMP テクニッククラス付き 浅川トレーナー&白川		
14:30		店頭受付 & 電話予約	定員40名
15:00		15:15～16:00 Dancer's Floor Techniques 谷野智子	
15:30	店頭受付 & 電話予約 15:30～16:15 NO STOP FIGHTING !! 松本彩&山本晃子	※時間変更	
16:00			
16:30	レッスンのみの営業となります。 GYMエリアはご利用頂けませんが ストレッチスペースはご利用可能で す。またレッスン後はスパエリアの みご利用頂けます。 17時までにご退館をお願いいたし	予約受付は2月1日（月） <u>12:00</u> より 大塚店会員のみ先行電話受付スタート。 ※会員番号 <u>2200</u> から始まる方が対象となりま す。モーニング会員様は時間外利用料を 頂戴いたします。 フロント受付または他店舗会員様は 翌日2月2日（火）10:00より 受付可能となります。予めご了承下さい。 ※他店舗会員様は他店舗利用料を頂戴します。 ※ご予約はご本人様のみ可能です。（代理不可） ※1度のご予約で複数アイテム予約可能です。 ※キャンセル料のご返金はございません。 ※前日までにご入金をお願いいたします。	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	スタジオ入室はレッスン開始15分前より 整理券順となるまぐ～ その後は好きな場所でレッスン受けるまぐ～		
20:00			
20:30			

内容解説&ご案内



LES MILLS BODYCOMBAT

Studio Natural 11:45~12:30 佐竹&大森
&川口

参加費1,650円

格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、
仮想の相手にパンチ/キックする時に意識して
身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。
ストレス解消・シェイプアップを目的のプログラム。

LES MILLS BODYPUMP

Studio Natural 13:50~15:00 浅川トレーナー
&白川

参加費1,650円

バーベルを使用し全身を鍛えるワークアウトです！
レズミルズジャパンのボディパンプトレーナーの
浅川トレーナーがジェクサー初上陸★
この機会をお見逃しなく！！！

NO STOP FIGHTING !! もうSAYAKAが止まらない AKIKO困っちゃう❤ ~2021魅惑のファイティング45~

Studio Natural 15:30~16:15 松本彩&山本晃子

参加費1,650円

パンチ,キックの動きに 前後・左右・上下運動が入り
シェイプアップ効果が期待できます。筋持久力を
高め脂肪燃焼します。疲れにくい体を手に入れ
いつまでも 紹麗な体を作りをしましょう。

美軸オロフェイシャル ～Warm～

Studio Volcano 10:45~11:30 香取知里

参加費1,650円

日々の疲れに気が付いていらっしゃいますか？
耳の裏のコリ、マスクの中で食いしばる噛み合わせが
首、肩、背中の張りに繋がっています
フェイスラインをスッキリしていきましょう！
※ハンドタオルのご持参をお願いいたします



腰痛改善FLOW YOGA

Studio Volcano 13:00~13:45 谷野智子

参加費1,650円

腰痛の原因となる腿裏やお尻など
yogaのポーズによるflowワークを行い
根ポーズを中心に腰周りの筋肉を
緩める動きを行い腰痛緩和へと導くクラス。

Dancer's Floor Techniques

Studio Volcano 15:15~16:00 谷野智子

参加費1,650円

体幹、柔軟、バランスの要素を組み合わせ
指先や足先までの美しいニュアンスを
ポーズひとつひとつに織り交ぜた所作を養い
bodyメイクが出来るクラスです。