

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	10:30
11:00		10:45~11:30 美軸オロフェイシャル〜Warm〜 香取知里	11:00
11:30	店頭受付&電話予約 定員30名	※ハンドタオルのご持参をお願いいたします	11:30
12:00	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 佐竹&大森&川口		12:00
12:30		店頭受付&電話予約 定員40名	12:30
13:00	店頭受付&電話予約 定員30名	13:00~13:45 腰痛改善FLOW YOGA 谷野智子	13:00
13:30	※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	13:30
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		14:00
14:30		店頭受付&電話予約 定員40名	14:30
15:00	店頭受付&電話予約 定員30名	15:15~16:00 Dancer's Floor Techniques 谷野智子	15:00
15:30	15:30~16:15 NO STOP FIGHTING !! 松本彩&山本晃子	時間変更	15:30
16:00			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）12:00より 大塚店会員のみ先行電話受付スタート。 ※会員番号2200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。	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00	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〜		19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			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！  
レス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 綺麗な体を作りましょう。

### 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、背中へ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。