♠~HALLOWEEN WEEK~**♠** 2025/10/29~31 29日 水曜日 30日 木曜日 31日 金曜日 スタジオ スタジオ ジム スタジオ 6 5 4 3 2 1 6 5 4 3 2 1 6 5 4 3 2 1 ゥ 7 r 7 'n 7:30~8:15 LESMILLS BODYCOMBAT 7:30~8:15 7:30~8:15 ij IJ ij ォ **オ** オ 美軸フェイス リラックスヨガ 顔のエクササイズ 座位中心のやさしいヨガ 格闘技エクササイズ 游 # 遊 # 遊 # 時田るみ子 小泉雅子 泳 ン 泳 ン 泳 צ J グ グ グ J J J J J ス ス ス 5 ス 5 ス 5 ス 9:15~9:45 9:25~9:55 美軸フェイス 菊名奈穂 9.25~10.10 エアロスタート グラマッスルフィット 中村勝美 魅力的なボディを目指すトレーニング 2 川▽珠宝 10:00~10:45 10:10~10:5 10:10~10:40 10:10~10:40 10:10~10:40 美軸ラインエクササイズ 3 TILLE 7クア45 orana-aornae. エアロビクスライト 体幹、骨盤を安定させる 10:30~11:15 筋トレ教えます 筋トレ教えます 筋トレ教えます 最上優香 ZVMBA 後半15分 ビート板テク! 仮装してきてOK! 燃焼系ラテンダンス 11:00~… 15分ストレッチ 小松真太郎 11:05~11:50 11:10~11:55 15分ストレッチ 暗腳 リラックスヨガ 5 ジムエリアにて 無料実施! 座位中心のやさしいヨガ 無料実施! スペシャルレッスン★ 岡村幸 UBOUND 12:05~12:35 暗闇 12:10~12:40 LESMILLS BODYCOMBAT 12:10~12:40 12:10~12:40 BODYPUMP OISHI 12:15~13:00 2 THE P. THE PARTY 2 2 12:25~12:55 筋トレ教えます 筋トレ教えます S **アクア45** DVVI DALANCE 暗闇 12:40~13:10 12:40~13:10 3 3 3 有料セミパーソナル 12:55~13:40 スタッフ グラマッスルフィット ピラティス〜ボディメイク〜 13:10~13:40 13:10~13:40 体幹を強くし、股関節・肩関節を安定 前川尚子 魅力的なボディを目指すトレーニング THE 13:20~14:05 THE 松田愛子 筋トレ教えます 筋トレ教えます スローボディシェイプ タオルを使用して宝施! 自重でしなやかなカラダ作り 13:55~14:40 13:55~14:40 5 リラックスヨガ けいらくストレッチ 14:15~14:30 座位中心のやさしいヨガ 15分ストレッ **巡りを意識化しながら行うストレッチ** 中村勝美 ユキ ラテン・サルサステップ 無料宝施! 入門編 , ラテンダンスには色々なステップがあります。 マンボ、メレンゲ、パチャータ、サルサ、サンバ、 チャチャチャ、フラメンコ、etc。 14:55~15:40 (ZUMBAの先生) ペルビックストレッチ YUMI ゆっくりほぐし可動域を拡げる 普段のレッスンをもっと楽しむために、基本ステップを覚えませんか? 有料60minutes! ユキ ラテンダンスは初めての方でも大丈夫です。ゆっくり進めていきます。 暗闇 皆様のご参加お待しております! 参加費: 550円(税込) 背骨コンディショニング 申し込み期間: 10/7(火)10:00~10/30(木)13:20 まで 予約方法: ログイン → イベント予約 りほぐし可動域を拡げる →場所選択→ WEB決済 小林伸江 特別レッスン! 16:00~18:45 16:00~18:45 ピラティス~ボディメイク~ 3 体幹を強くし、股関節、肩関節を安定 前川尚子 バンドを使用して実施! ジェクサーカップ ジェクサーカッフ キャンドルを使用して いつもとは違う雰囲気で行います! 18:10~18:40 3 OF MALE 筋トレ教えます 18:45~19:30 ステップライト ステップ台利用でシンブルな動作 5 井上千枝 19:35~20:20 GRIT ラテンダンス 3 雰囲気やノリを楽しむダンス UBOUND 暗闇 片山千穂 LesMills LesMills 3 BODYCOMBAT **BODYPUMF** 20:55~21:40 **★スペシャルレッスン★** ハロウィンは暴れるしかない! ZVMBA 燃焼系ラテンダンス 鈴木宏樹×福島佑奈×TAKATC 暗闇 小松真太郎 5 有料60minutes! 暗闇 暗闇 5 参加費: 1650円(税込) 申し込み期間:四谷店先行受付 10/7(火)10:00~10/10(金)13:00まで 四谷店会員・他店舗会員・法人受付10/10(金)13:00~10/30(木)19:30まで 10/7(火)10:00~10/10(金)13:00 まで ベント予約 →場所選択→ WEB決済