



10/13 (祝月)スポーツの日



STUDIO	
8:00	
8:30	8:30~9:15 美軸ラインエクササイズ 菊名 菜穂
9:00	
9:30	9:35~10:20 美軸フェイス 菊名 菜穂
10:00	
10:30	10:40~11:25 ラテンダンス 和田 節子
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	12:15~13:00 モナリザ MIKA
13:00	
13:30	13:30~14:15 HOT K-1 FIT FIGHT(ライト) MIWA
14:00	
14:30	14:35~15:20 HOTYOGA骨盤調整 成田 瑞穂
15:00	
15:30	15:40~16:25 HOTYOGAビギナー 成田 瑞穂
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムをご用意しております！

美軸フェイス

Naho Kikuna

美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。
顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。
凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消します。
「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。

【定員】35名

【持ち物】タオル・飲み物

Latin dance

Setsuko Wada

祝日イベントで大好評を頂いたラテンダンスが1日限定で帰ってきました！！
楽しみながら美ボディを手に入れたい方は必見です♡是非お待ちしております！

ラテンダンスとは？
エクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等 音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。
くびれメイク・コア強化・内臓不調改善に効果があると言われています。

持ち物

シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。



18:30 ジムエリア終了時間
19:00 閉館



通常プログラムにはない祝日特別レッスンです！ぜひこの機会にご参加ください♪