

11/24 (祝月) 勤労感謝の日振替休日

8:00	STUDIO
8:30	8:30~9:15 HOT美軸フェイス(ライト) 菊名 菜穂
9:30	9:35~10:20 HOTYOGAデトックス NACO
10:30	10:40~11:25 HOT Wow! HIP NACO
12:00	12:15~13:00 モナリザ MIKA
13:30	13:20~14:05 ラテンエクспレスコンサルサ ~サルサトンver~ 和田 節子
14:30	14:25~15:10 骨盤底筋ピラティス AIKO
15:30	有料 15:30~16:30 筋調整ヨガ FUKIKO
18:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

★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！

ラテンエクспレスコンサルサ
~サルサトンver~

Setsuko Wada

サルサ+レゲトンが組み合わさった新しいジャンル
その名も「サルサトン」！！
ダンス初心者・ダンスが好き・新しいジャンルに挑戦したい
どんな方にもお楽しみいただけるプログラムです♪
祝日限定の特別レッスン★お見逃しなく！！

【定員】30名

【持ち物】タオル・飲み物・シューズ

骨盤底筋ピラティス

AIKO

ピラティスの基本「骨盤底筋」に特化したクラスです！
通常レッスンではお伝えしきれない部分まで深堀します。
骨盤底筋群を鍛えると・・・

★内臓の安定

☆尿漏れ防止

★姿勢の改善 などの効果があると言われています。

【定員】35名

【持ち物】タオル・飲み物

有料

筋調整ヨガ

FUKIKO

身体中に張りめぐらされている筋膜は骨や筋肉だけでなく、
神経、血管や内臓を支えています。
日頃の身体のくせにより歪んだ筋膜は身体のコリや痛み、
血流や内臓の不調にも関係しています。
筋膜調整ヨガは、クラスの前半しっかり動いて筋肉を
柔らかくしていき、後半じっくりポーズをキープしながら
筋膜を緩ませ身体を整えていきます。初めての方でも
安心してご参加いただける内容となっております。

【定員】35名

【料金】¥1,100(税込)

【予約方法】WEBサービス→イベント予約

【お支払い方法】WEB事前決済

【申込期間】11/1(土)10:00~11/24(月祝)14:00まで

【キャンセル期間】申込開始~11/23(日)23:55まで

※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます

※キャンセル期限過ぎでの返金は出来かねます。

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♪