

JEXER FITNESS STUDIO MACHINOMA OMORI



11/3 (祝月)文化の日



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ミドル MIKAKO
10:30	10:40~11:25 HOTYOGAビギナー MIKAKO
12:30	12:25~13:10 モナリザ MIKA
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi
15:00	14:35~15:20 UBOUND 深谷 圭
16:00	15:40~16:25 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子
18:30	
19:00	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！

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

★PICK UP LESSON★



スタッフおすすめのレッスン内容を取り上げます！

骨盤エクササイズ

Reiko Torigoe

骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングプログラムです。

【定員】35名

【持ち物】タオル・飲み物



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♪