

8/11 (祝月)山の日

	STUDIO	GYM	
8:00			★SPECIAL MENU★
8:30	8:30~9:15 HOT美軸フェイス(ライト) 菊名 菜穂		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！
9:00			Latin dance <i>Setsuko Wada</i>
9:30			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。
10:00	9:35~10:20 HOTYOGAビギナー 中村 恵理		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。
10:30		10:30~10:50 サクトレ!(上半身)	【持ち物】シューズ・タオル・飲み物
11:00		11:00~11:20 サクトレ!(下半身)	
11:30	11:00~11:45 パワーヨガ 中村 恵理	11:30~11:50 サクトレ!(お腹)	サクトレ!~マシン編~ <i>Kei Fukaya</i>
12:00			せっかくジムに来たけどマシンの使い方がわからない。 スタッフに聞きたいけどなかなか聞けない。 そんな方におすすめのクラスです!!! 普段聞けないお悩み解決します★ぜひご参加ください！
12:30	12:05~12:50 ラテンダンス 和田 節子		【集合場所】ジムエリアフリースペース 【定員】3名 【持ち物】飲み物・タオル 【参加方法】当日ジムエリアフリースペース前のボードに 名前を記入⇒開始時間までに集合
13:00			
13:30	13:10~13:55 モナリザ MIKA		
14:00			
14:30	14:15~15:00 UBOUND RIKUTO		
15:00			
15:30	有料 15:20~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO× 深谷 圭		 LES MILLS BODYCOMBAT Rikuto × Kei Fukaya
16:00			大人気プログラム「BODY COMBAT」マスタートークラス★ 60分の内容を70分間の枠で行うので、マスタートークラス が初めての方でも安心してご参加いただけます！ 今回は水曜日担当のRikutoと大森店の深谷店長がジョイン トします！！ 一体どんな熱いレッスンになるのか…お楽しみに♪ 【参加料金】¥1,100(税込) 【定員】30名 【持ち物】シューズ・タオル・飲み物 【申込期間】7/17(木)18:00~7/31(木)23:59 【申込方法】WEBサービス⇒イベント予約 ※お支払いは申込時にWEB決済をお願いします。 ※レッスン位置は予約順に入場⇒空いている好きな番号で受けてい ただけます。
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	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♪