



9/15 (祝月)敬老の日



	STUDIO	GYM
8:00		
8:30		
9:00	8:30~9:15 美軸ラインエクササイズ 菊名 菜穂	
9:30		
10:00	9:35~10:20 美軸フェイス 菊名 菜穂	
10:30		
11:00	10:40~11:25  Rumi	
11:30		
12:00	11:45~12:30  Rumi	
12:30		
13:00		
13:30	12:50~13:35 モナリザ MIKA	
14:00		
14:30		
15:00	14:35~15:20 HOTYOGA骨盤調整ライト CHIE	
15:30		
16:00	15:40~16:25 HOTYOGAリンパフロー CHIE	
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	

★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

キャンドルで非日常な空間へ

スタジオ内にフェイクキャンドルを設置した演出を致します。

キャンドルの柔らかな光は心を落ち着かせる働きがあり、脳内の快感物質を刺激しゆったりとした気分を醸し出してくれます。

日常の緊張や疲れから解放され穏やかな時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



《対象クラス》

CHIE

14:35~15:20 HOTYOGA骨盤調整ライト

15:40~16:25 HOTYOGAリンパフロー

HOTYOGAリンパフロー

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚や



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♪