



9/23 (祝火)秋分の日



	STUDIO	GYM
8:00		
8:30		
9:00	8:30~9:15 目覚めスッキリ!! ピラティス AIKO	
9:30		
10:00	9:35~10:20 (ダンスプログラム) 清水 あかね	
10:30		
11:00	10:40~11:25 アルティメットファイト 清水 あかね	
11:30		
12:00	11:45~12:30 リラックスヨガ マー	
12:30		
13:00		
13:30	13:00~13:45 HOTYOGAビギナー (ライト) HIROMI	
14:00		
14:30	14:05~14:50 HOTYOGAリンパフロー HIROMI	
15:00		
15:30		
16:00		
16:30	15:45~17:00 イスを使った ジャイロキネシス® 小林 翔子	
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！

目覚めスッキリ！ピラティス

AIKO

休日をも有意義に過ごしたいあなたへ...！！
ピラティスで朝活しませんか？是非お待ちしております！！

ピラティスとは？

万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行ない、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。

【定員】35名

【持ち物】タオル・飲み物

有料

イスを使ったジャイロキネシス



Shoko Kobayashi

～ジャイロキネシス® とは～

今回の75分クラスはジャイロキネシス®のイスのパート、マットのパートをしっかりとっていくクラスです。
前半はイスでのエクササイズ、後半はマットでのエクササイズで通してやることにより、より良い場所に身体のバランスを導いていきます。
身体が心地よいと思う骨のバランスを75分かけてじっくり作り上げていきましょう。
初心者でも参加出来るクラスです。
是非ご参加してみてください。

【定員】10名

【料金】大森会員価格：¥3,300(税込)

一般価格：¥4,400(税込)

【申込期間】8/27(水)10:00～9/22(月)21:00

【キャンセル期間】～9/20(土)23:55

【予約方法】WEBサービス→イベント

【お支払方法】店頭支払い

【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♪