






## 2/11 (祝水) 建国記念の日タイムスケジュール

	STUDIO	Women's Fit
8:00		
8:30		
9:00	8:30~9:15 HOT FREE TIME (スタジオ解放) 	
9:30		
10:00	9:35~10:20 HOTYOGAデトックス 阪本 美佳子 	
10:30		
11:00	10:40~11:25 HOTYOGAビギナー 阪本 美佳子 	
11:30		<b>有料</b> 11:35~12:35 マシンピラティス 「全身スッキリ！カラダ 整える」 新名 孝子
12:00		
12:30		
13:00		
13:30	12:55~13:40 ピラティス 新名 孝子	
14:00		
14:30	14:00~14:45 背骨コンディショニング ※フェイスタカ持参 米村 和江	
15:00		
15:30	15:05~15:50 シェイプアップエアロ 佳代	
16:00		
16:30	16:10~16:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 山下 璃久	
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！

## HOT FREE TIME(スタジオ解放)

室温38℃、湿度65%のHOT環境です。  
冷えた身体を温めたり、じっくり汗をかいたり、  
運動前に筋肉をほぐすのに最適です。  
キャンドルの暖かい光とともに、身体と心を整える時間に  
是非ご利用ください。

## 【利用時のルール】

- ・利用中の私語・スマートフォン操作はお控えください。
- ・出入りは自由ですが、周りの方へのご配慮をお願いいたします。
- ・ご予約は不要です。  
空いているピンク色番号シールにヨガマットを立て向きに敷きご利用ください。
- ・体調管理には十分お気を付けください。

【定員】35名

【持ち物】大きめのタオル・飲み物

**有料**マシンピラティス  
「全身スッキリ！カラダ整える」

Takako Shinmyo

通常レッスンではお伝え出来ないところまで、じっくりと  
動いていくクラスです！身体を整えたい方、スッキリ  
させたい方におすすめです♪

【定員】5名(※最小遂行人数：2名)

【料金】◆マシンピラティス会員様：¥3,300(税込)

◇その他会員種別の会員様：¥4,400(税込)

※マシンピラティスの経験が1回以上ある方(体験也可)が対象です。

【予約方法】WEBサービス⇒イベント

【お支払い方法】フロント

(クレジットカードもしくは交通系電子マネーのみ可)

※お支払いは、当日のみの受付とします。

レッスン開始までにお支払いください。

【申込期間】1/19(月)10:30~2/9(月)23:55まで

【キャンセル期間】申込後~2/9(月)23:55まで

※キャンセル期間後の返金は出来かねます。ご了承ください。



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♪  
キャンドルの設置があるクラスです。