

2/23 (祝月)天皇誕生日タイムスケジュール

STUDIO	
8:00	
8:30	8:30~9:15 HOT美軸フェイス(ライト) 菊名 菜穂
9:00	
9:30	
10:00	9:35~10:20 HOTYOGAミドル MIKAKO
10:30	
11:00	10:40~11:25 HOTYOGAビギナー MIKAKO
11:30	
12:00	
12:30	12:15~13:00 モナリザ MIKA
13:00	
13:30	13:15~14:00 協栄シェイプボクシング MIWA
14:00	
14:30	14:25~15:10 骨盤エクササイズ 平綿 香
15:00	
15:30	有料 15:30~16:45 フェムケア Kaya
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

★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美軸フェイス(ライト)

Naho Kikuna

美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパートを使って、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】バスタオル・飲み物



有料

フェムケア

Kaya

講義×運動×シェアタイムの75分
3つがそろうから、心と体に“ちゃんと効く”

みなさんはこんなお悩みありませんか？

- ・冷え/ホットフラッシュ/不眠
- ・頻尿/尿もれ/肌・粘膜の乾燥
- ・イライラ/孤独感/自信喪失

そんな女性のための更年期フェムケアレッスンです。
詳細は別途POPをご確認ください。

【定員】20名

【料金】¥3,300(税込)

【予約方法】WEBサービス→イベント予約

【お支払い方法】WEB事前決済

【申込期間】2/1(日)10:00~2/23(月祝)14:30まで

【キャンセル期間】申込開始~2/22(日)23:55まで

※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。

※キャンセル期限過ぎての返金は出来かねます。



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♪