



| | スタジオ | マシンピラティス |
|-------|---|---|
| 10:00 | | |
| 10:30 | 10:20~11:05 モナリザ MIKA | |
| 11:00 | | |
| 11:30 | 11:20~12:05 美軸フェイス 時田 るみ子 | |
| 12:00 | | |
| 12:30 | 12:25~13:10 チョアチョアフィット アンダーソン幸子 | 12:15~13:05 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴 |
| 13:00 | | |
| 13:30 | 祝日限定レッスン 13:30~14:15 Body Make by Ballet 小林 翔子 | 13:20~14:10 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴 |
| 14:00 | | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | 14:35~15:20 リラックスヨガ 福田 美鈴 | |
| 15:30 | 有料イベント 15:40~16:55 フェムケア Kaya | |
| 16:00 | | |
| 16:30 | | |
| 17:00 | | |
| 17:30 | | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |
| 20:00 | | |
| 20:30 | 19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了 | |
| 21:00 | | |

Lesson Topics

祝日限定レッスン

13:30~14:15 BodyMake byBallet 担当:小林 翔子



8月の祝日イベントで大好評につき蒲田店で2回目の実施となるレッスンです！バレエ要素を取り入れたストレッチと、体幹へのアプローチで美姿勢を意識しバランスの取れた体を目指すプログラムです。

❖インストラクタープロフィール❖

松山バレエ学校、アメリカフィラデルフィア芸術大学に短期留学。
フランストゥールコンルヴァトワール音楽院に在籍。
2023年 barr au sol official instructor※1取得。
フリーインストラクターとして活動する中でジャイロキネシス®と出会い
2023年からジャイロキネシス®認定トレーナー、
ジャイロトニック®アプレンティストレーナー※2として活動を始めます。

※1 バーオソルオフィシャルインストラクター。バーオソルとは、寝た姿勢や座った姿勢で行うバレエエクササイズ。体幹強化や柔軟性向上に効果が期待できます。

※2 ジャイロトニック指導のための認定資格。ジャイロトニックとは、木製の専用マシンを使いカラダに負荷をかけることなく流れるように動かし関節の可動域を広げていくエクササイズです。ジェクサー大森店にて実施中のエクササイズです！！

有料イベント

15:40~16:55 フェムケア 担当: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40・50代の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】WEB事前決済

【申込期間】9/28(日)12:00~10/13(月祝)15:00

【キャンセル期間】申し込み開始~10/12(日)23:59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ご返金は出来かねます。