



## 4/29 (祝水) 昭和の日



8:00	<b>STUDIO</b>
8:30	
9:00	8:30~9:15 HOTYOGAミドル 阪本 美佳子
9:30	
10:00	9:35~10:20 HOTYOGAビギナー 阪本 美佳子
10:30	
11:00	
11:30	11:30~12:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> rio
12:00	
12:30	12:30~13:15 スリムフローヨガ マー
13:00	
13:30	13:30~14:15 シェイプアップエアロ 佳代
14:00	
14:30	14:30~15:15 骨盤エクササイズ 佳代
15:00	
15:30	<b>有料イベント</b>
16:00	15:30~16:30 チャレンジピラティス AIKO
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たくさんご用意しております！

### LES MILLS BODYCOMBAT

rio



4月より着任しておりますrioです。  
BODYCOMBATを全力で皆様と楽しみたいと思っておりますので  
最高のセットリストをご準備いたします！  
是非最高の45分間を一緒に楽しんでいただけたら嬉しいです。  
当日はよろしくお願いたします。

### チャレンジピラティス

AIKO

ピラティスに少し慣れてきた方へ向けた、ワンランク上の「ステップアップクラス」です★  
※ピラティス1回以上経験ありの方を推奨  
基本の動きをベースにしなが、いつもより強度の高いエクササイズにチャレンジ！  
体幹の安定性や筋力をさらに高め、よりしなやかで引き締まった身体づくりを目指します。  
少人数制のため、一人ひとりの動きをしっかりと確認しながら丁寧にサポート。  
先生が直接触り、細かなフォーム修正や意識の向け方まで、指導していきます。  
「なんとなく出来る」から「正しく効かせられる」へ。  
より深くピラティスを楽しみたい方におすすめのクラスです！

【定員】15名(※最小遂行人数：5名)  
【料金】¥1,100(税込)  
【予約方法】WEBサービス→イベント予約※受講場所は予約時に選択  
【お支払い方法】WEB事前決済  
【申込期間】4/7(火)12:00~4/25(土)23:55まで  
【キャンセル期間】申込開始~4/25(土)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。  
【開催判断】4/26(日)15:00以降HP最新情報にて掲載  
※開催決定後、空きがあった場合追加募集を行います。  
空き情報はスタッフまでお尋ねください。



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♪