

7/21 (祝月)海の日

	STUDIO	GYM	
8:00			★SPECIAL MENU★
8:30	8:30~9:15 HOT美軸フェイス(ライト) 菊名 菜穂		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！
9:00			美軸フェイス <u>Naho Kikuna</u>
9:30	9:35~10:20 HOT Wow! HIP Rumi		美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、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。
10:00			【定員】35名 【持ち物】タオル・飲み物
10:30			
11:00	11:00~11:45 パワーヨガ kyoko	11:00~11:20 サクトレ！(上半身)	
11:30		11:30~11:50 サクトレ！(お腹)	
12:00			サクトレ！ <u>NACO</u>
12:30	12:05~12:50 リラックスヨガ kyoko		サクッとトレーニング、略してサクトレ！ 20分間という限られた時間で効率よくトレーニングをするクラスです♪(Women's Fitトレーニングクラスの内容です。)
13:00			どんなトレーニングをしたらいいかわからない・・・ 私のフォーム合っているのかな・・・ 1人では出来ないところまでチャレンジしたい！！
13:30	13:10~13:55 モナリザ MIKA		どんな方でも大歓迎です☆是非お待ちしております！
14:00	祝日限定！60分クラス		
14:30	14:15~15:15 ZUMBA 佐々木 純子		【場所】ジムエリアフリースペース 【定員】6名 【持ち物】飲み物・タオル 【参加方法】当日ジムエリアフリースペース前のボードに名前を記入⇒開始時間までに集合
15:00			
15:30	15:40~16:25 FIGURE 8 TAKAKO		FIGURE 8 (フィギュアエイト) <u>TAKAKO</u>
16:00			7種類の競技ラテンダンススタイル(メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ)を取り入れたアメリカ初のダンスフィットネスプログラムです。
16:30			コアを鍛え、究極のくびれメイクをしたい方におすすめ☆
17:00			【定員】30名 【持ち物】シューズ・タオル・飲み物
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	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♪