

4月30日(月)振替休日タイムスケジュール

月曜日	
スタジオ	ジムエリア
9:00	
9:30	
10:00	10:00~10:30 サーキット30
10:10~11:10 ホットヨガ ライト 伊藤 恵美子	
11:00	
11:25~12:25 ホットヨガ デトックス NAO	
12:00	
12:30	
12:40~13:40 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE	13:10~13:40 アフターバーン サーキット30
13:00	
13:30	
14:00	
13:55~14:55 ホットヨガ リフレッシュ 大井 ふづき	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:00~16:50 スタンディング ピラティス 小野 紀子	
16:30	
17:00	
17:00~17:50 リラックスヨガ 小野 紀子	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

営業時間9:30~19:30
18時以降のレッスンは
閉講となります。

☺祝日レッスンのご案内☺

スタンディングピラティス：小野 紀子

普段のピラティスとは少し違う、立って行うピラティスです！流れる動作で姿勢を保持します。アームスの腕の動きをつけて、片足のバランスにチャレンジして流れる動きを楽しみましょう♪

○シューズは必要ありません

リラックスヨガ：小野 紀子

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律神経訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。
※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
川口店では定番のレッスン！
ゆっくりとした空間をお過ごしください♪

○シューズは必要ありません

☆アフターバーンサーキット☆

★13:10~13:40

普段のサーキットより強度が高く、運動後も脂肪燃焼効果が期待できるアフターバーンサーキット！
いつもと違う刺激を味わえます♪
たくさん動いて気持ち良く汗を流しましょう！
ジムカウンターにございます整理券をお取り頂いてご参加をお願いいたします。