

11月4日(月) 文化の日振替休日タイムスケジュール

8:00	
8:30	8:30~9:15 HOTYOGA ビギナー FUKIKO
9:00	
9:30	9:35~10:20 HOTYOGA ミドル FUKIKO
10:00	
10:30	
11:00	10:40~11:25 HOTピラティス 新名 孝子
11:30	定員30名
12:00	11:45~12:30 HOT K-1 FIT FIGHT 横山 実季
12:30	
13:00	
13:30	定員40名
14:00	13:30~14:15 アルティメットファイト 清水 あかね
14:30	定員30名
15:00	14:30~15:15 ランニング講座 山路 和紀
15:30	定員40名
16:00	15:30~16:15 ZUMBA 岩崎 友美
16:30	
17:00	16:30~17:15 UNIVERSAL YOGA EARTH SAMI
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

祝日特別プログラム

Check!

ランニング講座

時間 14:30~15:15

定員 30名

大森店限定!

大学時代、順天堂大学にて箱根駅伝を経験し、
ランニング教室や選手指導実績のある
山路和紀(やまじ かずのり)コーチがこの日だけの特別レッスン!
これからランニングを始めたい方必見!!
まったく走ったことがない方も、
スタジオ内での基礎レッスンなのでお気軽にご参加ください♪

「たくさん走ると膝が痛い」「ももが痛い」
「長く走れない」「そもそも走り方がわからない」
「長距離走って足を使ったら足が太くなりそう…」
「どうしたら楽に走れるの??」
「本当に痩せるの…??」

山路コーチが全て解決します!

また、指導を受ける前と受けた後にチェックを行いますので
自身で身体の変化を実感できます♪
走るのが苦手な方、スタジオレッスン初の方も是非ご参加下さい!!

