

2月11日(祝) 建国記念日タイムスケジュール

8:00	スタジオ
8:30	8:15~9:00 ルーシーダットン くむら みわ
9:00	
9:30	9:15~10:00  Yume
10:00	
10:30	10:15~11:00 K-1 FITFIGHT 横山 実季
11:00	定員40名
11:30	11:15~12:00 おうちdeトレーニング ~ゆがみリセット~ 武川 瑠那
12:00	12:05~12:25 DNA遺伝子勉強会
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	14:00~14:45 HOTYOGAビギナー ~肩こりすっきり~ kumi
14:30	
15:00	15:00~15:45 HOTYOGAミドル ~ヒップアップ~ kumi
15:30	
16:00	16:00~16:45 HOTYOGAビギナー ~背中美人~ FUKIKO
16:30	
17:00	17:00~17:45 HOTYOGAミドル ~ウエストすっきり~ FUKIKO
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

祝日特別プログラム

おうちdeトレーニング  
~ゆがみリセット~

11:15~12:00 武川 瑠那

最近、ゼロトレという本が流行っていたりsopraのジムエリアにもZEROマシンが導入されていたり、いままでの筋肉つけてがんがん走ろう！みたいなトレーニングのイメージは少しずつ変わってきています。腰痛改善の為にトレーニングしていたのに逆にカラダを痛めてしまった・・・筋トレをしっかりしているのに体型が変わらい・・・それはカラダのゆがみが原因なのです。今回は“カラダをもとの位置に戻す”というテーマで“おうちでできるエクササイズ”を紹介いたします。

DNA遺伝子勉強会

2020年はダイエットを成功させたい方へ！！

12:05~12:25 エステスタッフ

- ・「効率的にキレイになりたい」
- ・「自分の体質を知りたい」
- ・「自分に必要な栄養素を知りたい」

〈DNA遺伝子検査とは…〉

世の中で今人気の理由は…？

一生涯変わる事のないあなただけのダイエット方法や、体質、筋肉の質を遺伝子検査を通して理解できるからです！！

自分に合った運動や食事を知ること

ダイエットの効率がぐーっと上がりますよ♪

今回特別にプロのエステティシャンが

遺伝子レベルからみた食事指導、運動方法、お教えします！！