

## 2025年12月29日(月) 年末最終営業日※最新版

## Information

**LES MILLS**  
**BODYPUMP** **BODYATTACK**



「限界のその先へ・・・」

今年最後のジョイントレッス  
ン！！

パワフルな二人と最後の一汗か  
いて来年気持ちのよいスタート  
一緒にむかえませんか。

皆さんのご参加を心よりお待ち  
しております。

★無料イベント★

[お申込み期間]

12月8日(月)14:00～随時公開

[参加費]

無料

[定員]

BODYPUMP⇒40名

BODYATTACK⇒50名

[申込方法]

Webサービス⇒通常予約

## 骨盤底筋ヨガ

骨盤底筋とは？

その名の通り、骨盤の底に位置  
しており鍛えようと思っても、  
直接骨盤底筋にアプローチする  
のは難しいと考えられてます。  
そこで、周りの筋肉を動かし、  
骨盤底筋に届かせるヨガです。

【こんなお悩みの方にオス  
スメ！】

- ・猫背改善して姿勢良くなりた
- ・ぽっこりお腹をなおしたい
- ・おしりを引き上げたい

## けいらくストレッチ

東洋医学概念に基づいたストレッチのクラスです。気の通り道である「経絡」と骨格筋を連動させて行うストレッチで季節に対応したカラダづくり、自然治癒力、免疫力の向上を図ります。

※シューズは必要ありません

	studio A	studioB	Pool
9:30		女性限定	
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40～10:25 HOTYOGA 骨盤調整 ユキ	10:00～10:45 アクア45 田島 里佳
10:30			
11:00	10:50～11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45～11:30 HOT YOGAピギナー ユキ	
11:30			
12:00	11:55～12:40 <b>RITMOS</b> YASUCO	11:55～12:25 Warmストレッチ 乾	12:00～12:30 フィンスイム アドバンス
12:30			
13:00	12:55～13:40 <b>Balletone</b> 高橋典子	12:55～13:40 リラックスヨガ 木崎 純	無料event
13:30			
14:00	14:00～14:45 ペルビックストレッチ 木崎 純	13:55～14:40 骨盤底筋ヨガ ユキ	13:00～16:00 【除夜の鐘に捧ぐ】 108本スイムイベント
14:30			
15:00	15:00～15:45 スローボディシェイプ 中村勝美	14:55～15:40 美軸ラインストレッチ TOMOMI	
15:30			
16:00	16:00～16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	15:55～16:40 ベリーダンス TOMOMI	※詳細については、別 POPをご確認ください。
16:30			
17:00	無料event		
17:30	17:00～17:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 大久保×福山		
18:00	無料event		
18:30	18:05～18:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 大久保×福山		
19:00			
19:30			
20:00			

営業時間 8:00～20:00(各種お手続きは19:00まで)

※有料イベント以外のレッスンは通常のWEB予約システムにてご予約をお願いいたします。

※有料イベントは、ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願い致します。

※ご入金後のキャンセルは致しかねます。

※当日キャンセル・無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生致します。

※イベント予約の際、受講場所をご確認の上ご予約をお願い致します。

黄色の枠は  
通常レッスンと異なります。