



	スタジオ	マシンピラティス
10:00		
10:30	10:20～11:05 モナリザ MIKA	
11:00		
11:30	11:20～12:05 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	
12:00		
12:30	祝日限定レッスン 12:25～13:10 エアロビクス 佳代	12:15～13:05 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
13:00		
13:30	13:25～14:10 骨盤エクササイズ 佳代	13:20～14:10 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
14:00		
14:30		
15:00	14:30～15:30 ダンスフェス 短期有料フラダンス スクール	
15:30		
16:00	有料イベント 16:00～17:00 姿勢改善×東洋医学 ～巡りで姿勢を整える～ 荒蒔 若菜	
16:30		
17:00		
17:30	17:20～18:20 リラックスヨガ FUKIKO	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了	
20:30		
21:00		

Lesson Topics

祝日限定レッスン

エアロビクス
12:25～13:10
担当:佳代インストラクター

音楽のリズムに合わせて楽しく動く、
有酸素運動です。
初めての方でも大丈夫！！
気持ちよく汗をかいて、脂肪燃焼を
目指しましょう！
皆さまのご参加をお待ちしております♪

【定員】27名
【持ち物】シューズ、タオル、飲み物

有料イベント

姿勢改善×東洋医学
～巡りで姿勢を整える～
16:00～17:00
担当:荒蒔若菜トレーナー

年を重ねるごとに増える体のトラブルやどん
どん変わっていく体のライン、を「年のせい」
と諦めてませんか？ 東洋医学の理論を取り
入れた体の中から整えるセルフ整体やスト
レッチのコツを伝授します♪

【定員】25名
【料金】¥550(税込)
【予約方法】WEBサービス→イベント予約
【お支払い方法】WEB事前決済
【申込期間】11/11(火)12:00
～11/24(月)15:00まで
【キャンセル期間】申込開始～11/23(日)23:55まで
※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます
※キャンセル期限過ぎての返金は出来かねます。