



11月3日（月・祝）文化の日タイムスケジュール

	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	12:25～13:10 美軸ラインストレッチ 渡辺 美佐子	12:15～13:05 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
13:00		
13:30	13:30～14:15 美軸ラインエクササイズ 渡辺 美佐子	13:20～14:10 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
14:00		
14:30	有料イベント 14:35～15:35 美ボディバレエ ストレッチ 福田 美鈴	
15:00		
15:30		
16:00	15:55～16:25 Wow! HIP NACO	
16:30		
17:00	16:45～17:45 リラックスヨガ FUKIKO	
17:30		
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

有料イベント

美ボディバレエストレッチ

14:35～15:35

担当:福田 美鈴インストラクター

バレリーナのような、細く・しなやかで
引き締まったお身体にしたい方は必見です！！
60分間の中でマットを使用したストレッチ、
最後には簡単なバレエエクササイズを
行います★
バレエをやるのが初めて・・・
柔軟性に自信がない・・・
どんな方でもご安心してご参加いただける
プログラムです！
みなさんで姿勢がきれいな「背中美人」を
目指しませんか？♡
この機会に是非ご参加ください！

【定員】18名

【料金】¥1,650(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】10/13(月祝)12:00～11/3(月祝)14:00まで

【キャンセル期間】申込開始～11/2(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。

Wow! HIP

15:55～16:25

担当:NACO



蒲田店で初レッスンさせていただきます♪
はじめましてNACOです！
7月から蒲田店で勤務させていただいて
いますが、やっとレッスンで皆様とお会い
できることになりました★

30分間ではありますが、一緒に
ヒップトレーニングを楽しみましょう！！
お待ちしております♡