

	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 グラマッスル フィット アンダーソン幸子	
12:00		
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYBALANCE ~STRENGTH ver.~ 若林 由佳	12:15~13:05 福田 美鈴
13:00		
13:30	13:30~14:00 Wow! HIP 若林 由佳	13:20~14:10 福田 美鈴
14:00		
14:30	14:20~15:05 スリムフローヨガ 片倉 由紀	
15:00		祝日限定レッスン
15:30	15:25~16:10 ペルビック ストレッチ 片倉 由紀	15:15~16:05 体験クラス 小澤 榛名 ※ジェクサーWebサービス 【イベント】より予約
16:00		祝日限定レッスン
16:30	16:30~17:30 リラックスヨガ FUKIKO	16:20~17:10 体験クラス 小澤 榛名 ※ジェクサーWebサービス 【イベント】より予約
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了	
21:00		

 **Lesson Topics** 

祝日限定レッスン

14:20~15:05
スリムフローヨガ 担当:片倉 由紀

以前、蒲田店でヨガを担当していただいていた片倉インストラクターによる祝日限定クラスです！スリムフローヨガとは、ポーズと呼吸を同調させゆっくり流れるように動くヨガプログラムです。

祝日限定レッスン

15:25~16:10
ペルビックストレッチ 担当:片倉 由紀

※フェイスタオルを1枚持参ください。

蒲田店で初実施となるレッスンです！骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に戻すことで骨盤の歪みを改善するストレッチエクササイズです。腰痛の緩和や姿勢改善、ヒップアップやホルモンバランスの改善にも効果が期待できるレッスンです。



祝日限定レッスン

15:15~16:05 / 16:20~17:10
マシンピラティス体験クラス 担当:小澤 榛名
(各回定員3名)

予約方法:ジェクサーWebサービス【イベント】項目
お申込み期間:6/23(月)6:00~レッスン開始1時間前まで

マシンピラティスとは、リフォーマーと呼ばれる専用の器具を使い全身をバランスよく鍛えることができるエクササイズです。

まだマシンピラティスをやったことが無い、興味はあるけど悩んでいた、という方はこの機会にぜひ体験しませんか？

※参加対象:蒲田店で初めてマシンピラティスを体験される方のみ。

※ご参加されるお客様は、滑り止め付靴下をご用意ください。

お持ちでない場合は靴下をご用意ください。

※ジムエリアまでの移動には外履きをご利用ください。スリッパはご遠慮いただいております。

