

8月11日 (月・祝) 山の日  タイムスケジュール

	スタジオ	マシンピラティス
10:00		
	祝日限定60分!	
10:30	10:20~11:20 モナリザ	
11:00	MIKA	
11:30	祝日限定レッスン	
12:00	11:40~12:25 チョアチョア フィット アンダーソン幸子	
12:30		12:15~13:05 (体験可能クラス(1名まで))
13:00	12:45~13:30 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	福田 美鈴
13:30		13:20~14:10 (体験可能クラス(1名まで))
14:00	13:50~14:35 協栄シェイプ ボクシング MIWA	福田 美鈴
14:30		
	祝日限定レッスン	
15:00	14:55~15:40 BodyMake byBallet 小林 翔子	
15:30		
16:00		
16:30	16:00~17:00 リラックスヨガ 井上 美保子	
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

11:40~12:25
チョアチョアフィット 担当:アンダーソン幸子

過去に蒲田店で実施していたレッスンが祝日限定復活!!
K-POP要素を取り入れたボディメイクエクササイズです! 部位ごとにターゲットを設定し、繰り返し行うためダンスが苦手な方も安心してご参加いただけます。筋トレ+ダンスの融合で、楽しく美ボディを目指しましょう!



祝日限定レッスン

14:55~15:40
BodyMake byBallet
担当:小林 翔子



蒲田店で初実施となるレッスンです!
バレエ要素を取り入れたストレッチと、体幹へのアプローチで美姿勢を意識しバランスの取れた体を目指すプログラムです。

✿インストラクタープロフィール✿
松山バレエ学校、アメリカフィラデルフィア芸術大学に短期留学。
フランスツールコンルヴァトワール音楽院に在籍。
2023年 barr au sol official instructor※1取得。
フリーインストラクターとして活動する中でジャイロキネシス®と出会い
2023年からジャイロキネシス®認定トレーナー、
ジャイロトニック®アプレンティストトレーナー※2として活動を始める。

※1 バーオソルオフィシャルインストラクター。バーオソルとは、寝た姿勢や座った姿勢で行うバレエエクササイズ。体幹強化や柔軟性向上に効果が期待できます。

※2 ジャイロトニック指導のための認定資格。ジャイロトニックとは、木製の専用マシンを使いカラダに負荷をかけることなく流れるように動かし関節の可動域を広げていくエクササイズです。

JX大森店にて実施中のエクササイズです!!

