

9月23日（火・祝）秋分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 POPピラティス AIKO	
11:00		
11:30	11:20～12:05  Corin	11:25～12:15 AIKO
12:00		
12:30	12:25～13:10 パワーヨガ yoriko	
13:00		
13:30	13:30～14:15 ピラティス～姿勢改善～ yoriko	
14:00		
14:30	14:35～15:20  fujico	14:45～15:35 yoriko
15:00		
15:30	祝日限定レッスン	
16:00	15:40～16:25 リラックスキャンドル ヨガ 成田 瑞穂	15:50～16:40 yoriko
16:30		
17:00	16:45～17:45  (サルセッション) Yume	
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

祝日限定レッスン

15:40～16:25
リラックスキャンドルヨガ
担当:成田 瑞穂

キャンドルで非日常な空間へ
スタジオ内にフェイクキャンドルを設置した演出を
致します。
キャンドルの柔らかな光は心を落ち着かせる働き
があり、脳内の快感物質を刺激しゆったりとした
気分を醸し出してくれます。
日常の緊張や疲れから解放され穏やかな時間を
過ごしてみてはいかがでしょうか。

運動初心者の方・ヨガ初心者の方
どなたでもご参加いただけます！

