

## 11/3(火・祝)文化の日

|       | STUDIO                                  | FREE SPACE                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00  |                                         |                             | ★SPECIAL MENU★                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8:30  | 8:30~9:15<br>リラックスヨガ<br>井上 美保子          |                             | 通常プログラムにはないプログラムをご用意しております！                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9:00  |                                         |                             | 有料                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9:30  | 9:35~10:20<br>DISC (ダンスプログラム)<br>清水 あかね |                             | HIPHOP ERA                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10:00 |                                         |                             | 「踊る」を、もう一歩深く楽しんでみませんか？<br>音楽に合わせて身体を動かすのが好き。<br>リズムに乗って踊るのが楽しい。<br>そんな方に、今回はHIPHOPの基礎から学べる<br>75分のスペシャルレッスンをご用意しました。<br>fitness danceとはまた違う、HIPHOPならではの楽しさを体感していただける内容になっています。<br>「運動として踊る」から、「ダンスとして踊る」へ。<br>HIPHOP未経験・初級の方、大歓迎です。<br>いつものスタジオプログラムとはちょっと違う75分を、ぜひ体験してみてください。 |
| 10:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11:00 | 10:40~11:25<br>アルティメットファイト<br>清水 あかね    |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12:00 | 11:45~12:15<br>wow! HIP rio             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13:00 | 12:35~13:20<br>パワーヨガ<br>加地 由紀子          |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14:00 | 13:40~14:25<br>スリムフローヨガ<br>加地 由紀子       | 13:45~14:45<br>リフトアップ<br>松本 | 【定員】23名(最小遂行人数:8名)<br>【参加費】¥2,200-(税込)<br>【持ち物】飲み物・シューズ<br>【申込期間】<br>10/10(土)10:00~10/30(金)23:55まで<br>【キャンセル期間】~10/30(金)23:59まで<br>【開催判断】10/31(土)12:00以降HP公開<br>【予約方法】<br>WEBサービス→イベント                                                                                         |
| 14:30 |                                         |                             | ※レッスンの受講場所はレッスン当日<br>抽選で決めさせていただきます。<br>レッスン開始10分前までにスタジオにお越しください。                                                                                                                                                                                                             |
| 15:00 | 14:45~15:30<br>ZUMBA<br>ERA             |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16:00 | 15:50~17:05<br>HIPHOP<br>ERA            |                             | 無料                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 16:30 |                                         |                             | 若返りリフトアップ ~冬場の乾燥に向けて~ matsumoto                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17:00 |                                         |                             | 女性の大敵である顔のたるみ、気にはなるけどどうしたらいいかわからない、どんなケアをすべきかわからない、そんなお悩みはありませんか？<br>今回はリフトアップ、そして冬直前の今、乾燥対策についてもお伝えいたします！！<br>※クリームとスキンケア商品を使用いたしますのでもし肌トラブル気になる方は事前にエステルームまでお越しください。<br>※メイクは落とした状態でご参加をお願いします。                                                                              |
| 17:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18:00 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18:30 |                                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19:00 | 18:30 ジムエリア終了時間<br>19:00 閉館             |                             | 【定員】6名<br>【参加費】無料<br>【持ち物】(あれば)鏡・ヘアバンド<br>【場所】フリースペース<br>【申込期間】<br>10/10(土)10:00~<br>10/30(金)23:55まで<br>【キャンセル期間】<br>~10/30(日)23:59まで                                                                                                                                          |
|       |                                         |                             | 通常プログラムにはない祝日特別レッスンです！ぜひこの機会にご参加ください♪                                                                                                                                                                                                                                          |