

8/11 (火・祝)山の日

	STUDIO	GYM	
8:00			★SPECIAL MENU★
8:30	8:30~9:15 骨盤底筋ピラティス AIKO		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！ 無料
9:00			骨盤底筋ピラティス AIKO
9:30	9:35~10:20 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね		目覚めよ！骨盤底筋！ 骨盤底筋とは、骨盤の底にハンモック上に存在し、膀胱・子宮・直腸などの臓器を下から支えている筋肉群の総称です。 日常で意識しづらい骨盤底筋をまずは呼吸からスイッチをいれます。 骨盤底筋と繋がりのある筋肉を一緒に使うことで、尿漏れや頻尿を改善し美しいボディライン目指せます！
10:00			ピラティスが初めての方もご参加いただけます
10:30	10:40~11:25 アルティメットファイト 清水 あかね		【時間】8:30~9:15 【定員】35名 【予約方法】通常レッスン同様 WEBサービスから
11:00			
11:30	無料 11:45~12:15 むくみスッキリストレッチ 松本	エステフロント にお声がけください！！♪	
12:00			
12:30	12:35~13:20 リラックスヨガ 加地 由紀子		
13:00			
13:30	13:40~14:25 骨盤エクササイズ 平綿 香		無料
14:00			むくみ改善ストレッチ matsumoto
14:30			冷たいものがおいしい季節になりましたがそれに伴いむくみが気になっている方はいらっしゃいませんか？ むくみをスッキリさせる家でながらできるマッサージ方法をお伝えいたします。 足のむくみをスッキリして夏の暑さに負けない体づくりを目指しませんか？
15:00	有料 15:00~16:30 イスを使った ジャイロキネシス® 小林 翔子		※オイルやクリーム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。 ※靴下を脱いでおこないます。
15:30	※別途詳細POPをご覧ください		【定員】6名 【持ち物】ハーフパンツ (膝から下が見える物) 【申込期間】 7/11(土)10:00~ 8/11(火)11:15まで 【キャンセル期間】 ~8/11(火)11:15まで 【予約方法】
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館		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♪