



## 3月20日（金・祝）春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	10:20~11:20 <b>sq</b> tion® (サルセーション) LiLian	
11:00		
11:30		
12:00	11:40~12:25 ピラティス ~上半身を整えよう~ 新名 孝子	<b>有料イベント</b> 12:00~13:00 初めての マシンピラティス NACO
12:30		
13:00	12:45~13:30 フラダンス 福岡 真紀子	
13:30		
14:00	<b>祝日限定レッスン</b> 13:50~14:35 背骨コンディショニング 米村 和枝	
14:30		
15:00	14:55~15:40 <b>ZUMBA</b> 佐々木 純子	15:00~15:50 (体験可能クラス) 若林 由佳
15:30		
16:00	<b>有料イベント</b> 16:00~17:15 春の巡りリセットヨガ 井上 美保子	
16:30		
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****13:50~14:35****背骨コンディショニング 担当：米村 和枝**

肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷え・むくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラムです。背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。

自分自身での健康維持の方法が身に付きます。簡単・楽な動きが多いため、初めての方でも安心してご参加いただけます！

※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル(フェイスタオル)をお持ちください。

**有料イベント****12:00~13:00****初めてのマシンピラティス 担当：NACO**

”リフォーマー”というマシンピラティス専用の機械を使い全身を整えていきます。今回は全身のエクササイズを取り入れ姿勢改善や柔軟性向上を感じていきます。

また、呼吸を整えることでマインドフルネス効果も期待できます。過去に一度体験された方も、過去マシンピラティス会員だった方もご参加いただけます♪

季節の変わり目、全身を気持ちよく動かしてみませんか？

※詳細は別途POPをご確認ください。

**有料イベント****16:00~17:15****春の巡りリセットヨガ 担当：井上 美保子**

春は、冬の間溜め込んだものを手放していく季節。寒さで縮こまっていた身体は、知らないうちに巡りが滞りやすくなっています。

このクラスでは、骨盤周りを中心に全身を動かしながら、血流やリンパの流れを促し、内側から巡りを整え、排出(デトックス)していきます。

終わるころには、心も身体もスッキリと軽やかに。

新しい季節を、巡りのいい身体で迎えましょう！

【定員】20名(※最小遂行人数:10名)

【料金】¥1,100(税込)

【予約方法】WEBサービス→イベント予約

【お支払い方法】WEB事前決済

【申込期間】3/1(日)12:00~3/16(月)23:55まで

【キャンセル期間】申込開始~3/16(月)23:55まで

※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。

※キャンセル期限過ぎての返金は出来かねます。

【開催判断】3/17(火)12:00以降HP最新情報にて掲載

※開催決定後、空きがあった場合追加募集を行います。

空き情報はスタッフまでお尋ねください。