



11月23日（月・祝）勤労感謝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 モナリザ MIKA	
11:00		
11:30	11:20～12:05 美軸ラインエクササイズ 中村 理	
12:00		
12:30	12:20～13:05 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	12:15～13:05 体験可能クラス 福田 美鈴
13:00		
13:30	13:20～14:05 リラックスヨガ ユキ	13:20～14:10 体験可能クラス 福田 美鈴
14:00		
14:30	14:20～15:05 Wow! HIP 前野	
15:00		
15:30	祝日限定レッスン 15:20～16:05 ダンスエアロ MiyuMiyu	
16:00	有料イベント	
16:30	16:20～17:20 Women's fit NACO	
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

15:20～16:05 ダンスエアロ
担当:MiyuMiyu

ダンスエアロとは、エアロビクスにダンスのリズムとアクセントを加えた、エアロビクスとダンス両方の楽しさを味わう事ができるプログラムです！
楽しく汗をかきたい方、有酸素運動をしたい方におすすめです★
難しい振り付けのプログラムではありませんので、初めての方でも安心してご参加いただけます♪

みなさまのご参加を心よりお待ちしております！

【持ち物】シューズ・飲み物・タオル
【定員】27名

有料イベント

16:20～17:20 Women's fit
担当:NACO

大森店で実施しているクラスが蒲田店へ再上陸！！

現代の生活スタイルが原因でおこる不要な強ばりを
様々なアイテムを使用しながらほぐし、カラダの内側から整え、疲れないカラダ、スタイルアップを目指すクラスです♪

今回は第二弾として「猫背・巻き肩改善(上半身強化)」をテーマに行います！
少人数セミパーソナル形式のため安心してご参加いただけます。
皆様のご参加をお待ちしております★

【定員】6名
【持ち物】フェイスタオル(※レッスンで使用します)、飲み物
【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】10/30(金)12:00～11/23(月祝)15:20まで
【キャンセル期間】申込開始～11/22(日)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。