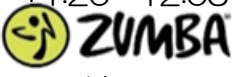




## 11月3日（火・祝）文化の日タイムスケジュール

|       | スタジオ                                                                                                                    | マシンピラティス                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 10:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 10:30 | 10:20～11:05<br>リラックスヨガ<br>守山 麻衣                                                                                         |                                  |
| 11:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 11:30 | 11:20～12:05<br><br>Kimie               |                                  |
| 12:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 12:30 | <b>有料イベント</b><br>12:25～13:10<br>SoulBody Barre<br>チャーリントン真衣                                                             |                                  |
| 13:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 13:30 | 13:30～14:15<br>ピラティス<br>チャーリントン真衣                                                                                       |                                  |
| 14:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 14:30 | 14:30～15:15<br><br>fujico            | 14:25～15:15<br>体験可能クラス<br>荒井 しのぶ |
| 15:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 15:30 | 15:30～16:15<br>スリムフローヨガ<br>成田 瑞穂                                                                                        | 15:30～16:20<br>体験可能クラス<br>荒井 しのぶ |
| 16:00 |                                                                                                                         |                                  |
| 16:30 | 16:30～17:30<br><br>(サルセーション)<br>Yume |                                  |
| 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<br>20:00 営業終了                                                                                           |                                  |
| 21:00 |                                                                                                                         |                                  |

## Lesson Topics

## 有料イベント

12:25～13:10

SoulBody Barre 担当:チャーリントン真衣

フィットネスバレエ × ピラティス × 筋力トレーニングを融合した、音楽に合わせて楽しむ全身ワークアウトです！

バレエバーを使いながら、バレエの動きをエクササイズ向けにアレンジし、スクワットやランジ、腕や体幹トレーニングなどをリズムカルに行い、普段なかなか使わない細かな筋肉までしっかり刺激していきます。

バレエ経験は全く必要ありません。

音楽に合わせて楽しく動きながら、しなやかで引き締まった身体を目指します。

## ★こんな方におすすめ

- ・身体を引き締めたい方
- ・お腹・お尻・脚・腕をバランスよく鍛えたい方
- ・姿勢をきれいにしたい方
- ・ピラティスやバレエに興味がある方
- ・筋力トレーニングだけでは物足りない方
- ・音楽に合わせて楽しく運動したい方
- ・運動不足を解消したい方

## ☆期待できる効果

- ・全身の筋力アップ ・体幹の強化
- ・ヒップアップ、脚や腕の引き締め ・姿勢改善をサポート
- ・バランス力や柔軟性の向上 ・日常生活での動きやすさアップ
- ・心地よい達成感とリフレッシュ

小さな動きでも、筋肉にはしっかり効く。

音楽を楽しみながら、全身をバランスよく鍛えてみませんか？  
初心者の方も大歓迎です！

【持ち物】お水、タオル

【定員16名(※最小遂行人数:5名)

【料金】¥1,100(税込)※法人会員様は別途施設利用料が必要です

【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】10/11(日)12:00～10/29(木)23:55まで

【キャンセル期間】申込開始～10/29(木)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】10/30(金)16:00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。