

## 2月23日（月・祝）天皇誕生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	★おすすめレッスン★	
11:30	11:20～12:05 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	
12:00		
12:30	12:25～13:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> つばさ	12:15～13:05 (体験可能クラス) 福田 美鈴
13:00		
13:30	13:30～14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> つばさ	13:20～14:10 (体験可能クラス) 福田 美鈴
14:00		
14:30		
15:00	14:35～15:20 <b>Balletone</b> (バレトン) 高田 まゆみ	
15:30		
16:00	15:40～16:40 リラックスヨガ FUKIKO	
16:30		
17:00	有料イベント	
17:30	17:00～18:30 背中を綺麗にするため の肩甲骨の使い方 平綿 香	
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



## ★おすすめレッスン★

11:20～12:05

チョアチョアフィット

担当：アンダーソン幸子

K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させた  
ボディメイクエクササイズです。

曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので  
効果も期待できます。ダンスが苦手な方も  
楽しく汗をかけるプログラムです。

仲間と一緒に楽しくトレーニングをしたい方！

K-POPが好きな方！におすすめのプログラムです♡

## 有料イベント

17:00～18:30

背中を綺麗にするための肩甲骨の使い方

担当：平綿 香

悪い姿勢の代表によくあげられるのが『猫背姿勢』

猫背は体型を崩す大きな原因となっていて  
その中でも『肩甲骨』の動かし方を中心に効果的な  
エクササイズと理論の両面からお伝えします。

ここが理解できると…

- ◎猫背姿勢が解消する
- ◎頸・肩コリが改善できる
- ◎顎下・腕のたるみが改善できる

自分では一番見えない背中の部分…

この機会にきれいに大変身しちゃいましょう★

【定員】10名(※最小遂行人数:4名)

【料金】¥3,300(税込)※資料付 ※筆記用具持参

【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】2/1(日)12:00～2/20(金)23:55まで

【キャンセル期間】申込開始～2/20(金)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】2/21(土)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。