

2月23日（月・祝）天皇誕生日タイムスケジュール

10:00	スタジオ	マシンピラティス
10:30	10:20~11:05 モナリザ MIKA	
11:00		
11:30	★おすすめレッスン★ 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 LES MILLS BODYCOMBAT 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 LES MILLS BODYBALANCE 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 Balletone (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	
18:00	平綿 香	
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。

