



10:00	スタジオ	マシンピラティス
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ マー	
11:00		有料イベント
11:30	11:20~12:20 エアロビクス 佳代	11:15~12:15 初めての マシンピラティス 田中 深雪
12:00		有料イベント
12:30	12:35~13:35 モナリザ Kaya	12:30~13:30 マシンピラティス 「美脚を目指そう！」 田中 深雪
13:00		
13:30	祝日限定レッスン	
14:00	13:50~14:35 ペルビックストレッチ ~腸活~ 田中 深雪	
14:30		
15:00	14:50~15:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 小澤 榛名	
15:30		
16:00	15:50~16:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 小澤 榛名	
16:30		
17:00	16:50~17:35 ピラティス 倉又 由紀子	
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**

**ペルビックストレッチ~腸活~ 担当: 田中 深雪**

独自のメソッドにより固くなった筋肉を解すエクササイズ  
のクラスです。今回は消化器系の内臓の働きの促進が  
期待出来るエクササイズをご紹介します。

今回のテーマは「腸活」

- ・免疫力の向上 ・便秘改善 ・肌荒れ改善
- ・睡眠の質の向上 ・ダイエット効果などが期待されます。

祝日限定のこの機会に是非ご参加ください★

### 有料イベント

**11:15~12:15 初めてのマシンピラティス**

**12:30~13:30 美脚を目指そう!**

**担当: 田中 深雪**

#### ①【初めてのマシンピラティス】

フルタイム・2店舗会員向けのプログラムです。

”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？

#### ②【美脚を目指そう!】

マシンピラティス会員向けのプログラムです。

今回のテーマは「美脚」

下半身をシェイプアップしたい方・いつもより動きたい方に  
おすすめです!

通常レッスンよりも長い、60分クラス!!!

祝日ならではの特別レッスンを是非この機会にご参加下さい♪

【定員】各3名(※最小遂行人数:2名)

【対象】①フルタイム・2店舗会員 ②マシンピラティス会員

【料金】①¥3,300(税込) ②¥2,750(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】4/1(水)12:00~4/25(土)23:55まで

【キャンセル期間】申込開始~4/25(土)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】4/26(日)15:00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。