



	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	祝日限定レッスン	
11:30	11:20～12:05 背骨コンディショニング ※長めのタオル持参 米村 和枝	
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	祝日限定レッスン	
13:30	13:20～14:05 スリムフローヨガ ユキ	13:20～14:10 体験可能クラス 福田 美鈴
14:00		
14:30	祝日限定レッスン	
14:30	14:20～15:20 Women's Fit NACO	
15:00		
15:30	from 等々力店	
16:00	15:40～16:25 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	
16:30		
16:30	from 等々力店	
17:00	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	
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

11:20～12:05

背骨コンディショニング

担当：米村 和枝

肩こり腰痛に代表される身体の痛み、各種の冷え・むくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みの調整を行うプログラムです。背骨コンディショニング理論に基づいた、日々の健康体操です。

自分自身での健康維持の方法が身に付きます。

簡単・楽な動きが多いため、初めての方でも安心してご参加いただけます！

※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル(フェイスタオル)をお持ちください。

有料イベント

14:20～15:20 Women's Fit

担当：NACO

大森店で実施しているクラスが蒲田店へ初上陸！！

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♪

今回は第一弾として「骨盤・股関節周り(ヒップアップ)」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

【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】6/27(土)12:00～7/20(月祝)13:50まで

【キャンセル期間】申込開始～7/19(日)23:59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。

Welcome to Kamata from Jexer Todoroki!

15:40～16:25

LES MILLS
BODYPUMP

担当：中澤 俊幸

16:45～17:30

LES MILLS
BODYCOMBAT

前回、大好評をいただいた熱いレッスン！等々力店中澤店長が今年の夏も帰ってきました！！

気持ちよく汗をかきたい方！ストレス発散したい方！

楽しくトレーニングをしたい方は必見です★

皆様のご参加をお待ちしております♪