



	スタジオ	マシンピラティス
10:00		
10:30	10:20～11:05 POPピラティス AIKO	
11:00		
11:30	11:20～12:05 ZUMBA Kimie	11:25～12:15 AIKO
12:00		
12:30	有料イベント	テニスボールの プレゼント付★
13:00	12:30～14:00 モナリザエクササイズ ～夏の冷え＆むくみ改善～ yoriko	
13:30		
14:00	おすすめレッスン	
14:30	14:20～15:05 Balletone fujico	14:25～15:15 体験可能クラス yoriko
15:00		
15:30	15:20～16:05 リラックスヨガ 成田 瑞穂	15:30～16:20 体験可能クラス yoriko
16:00		
16:30	16:20～17:20 salsa lion yume	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了	
20:30		
21:00		

Lesson Topics

有料イベント

12:30～14:00

モナリザエクササイズ～夏の冷え＆むくみ改善～
担当: yoriko

冷房による体のだるさやむくみが気になる季節。
毎回ご好評を頂いているボールセラピーで血流を良くし、
冷えの緩和に。
モナリザエクササイズで体を使いしっかりエクササイズ！
ご自身の体を整える、特別な90分間を過ごしましょう☆
※レッスン内でテニスボールを使用します。
テニスボールはお持ち帰りいただけます！

【持ち物】お水、タオル
【定員】27名(※最小遂行人数:5名)
【料金】¥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】7/18(土)12:00～8/7(金)23:55まで
【キャンセル期間】申込開始～8/7(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】8/8(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。

おすすめレッスン

14:20～15:05

Balletone (バレトン) 担当: fujico

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、
しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラスです。
運動初心者の方～慣れてきた方まで気持ちよく汗をかくことが
出来ます！

皆様のご参加をお待ちしております♪

