

9月15日（月・祝）敬老の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		
11:00	10:20～11:20 モナリザ MIKA	
11:30	有料イベント	
12:00	11:40～12:40 ソウルダンス Mackey	
12:30		12:15～13:05 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
13:00	祝日限定レッスン	
13:30	13:00～13:45 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	13:20～14:10 (体験可能クラス(1名まで)) 福田 美鈴
14:00		
14:30		
15:00	14:30～15:15 リラックスヨガ 福田 美鈴	
15:30		
16:00	15:35～16:20 LES MILLS BODY PUMP 中澤 俊幸	
16:30		
17:00	16:40～17:25 LES MILLS BODY COMBAT 中澤 俊幸	
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

11:40～12:40
ソウルダンス
担当:Mackey



蒲田店で初実施となるレッスンです！

～ソウルダンスとは？～
アメリカの人気番組「Dance Dance Dance」をきっかけに、日本で1960～70年代に流行したソウルミュージックで踊るダンスプログラム。
HIPHOPやハウスなどのストリートダンスの原型となった、古き良きディスコブームの火付け役です。
曲に対してステップが決まっており、みんなで揃って踊ります。昔楽しんだサウンドとともに、ベーシックな動き(動作の反復)による運動効果とアレンジによる自己陶醉を楽しんでいただくプログラムです。

- 【定員】26名
- 【料金】1,100円(税込)
- 【予約方法】WEBサービス→イベント
- 【お支払い】WEB事前決済
- 【申込期間】8/31(日)12:00～9/15(月祝)11:00
- 【キャンセル期間】～9/14(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ご返金は出来かねます。

祝日限定レッスン

13:00～13:45
チョアチョアフィット 担当:アンダーソン幸子

過去に蒲田店で実施していたレッスンが祝日限定復活！！
K-POP要素を取り入れたボディメイクエクササイズです！部位ごとにターゲットを設定し、繰り返し行うためダンスが苦手な方も安心してご参加いただけます。筋トレ+ダンスの融合で、楽しく美ボディを目指しましょう！