



ストレス解消 脂肪燃焼

ミットを使ってキック&パンチ！

最大4名参加できる40分間

ミット打ちサークルです！

スタッフ窪田が楽しく教えます♪

【開催日時】 2月14日・21日・28日(金) 17:20~18:00

【場 所】Standard Studio

【料 金】無料でご参加いただけます！！

【定 員】4名

【申 込】2月11日(火) 10時~よりフロントにて受付開始

※キャンセルは前日までにフロントにてお申し出ください

IWAI MUSCLE FACTORY



担当:岩井仰 トレーナー

筋肉の特定部位にフォーカスし
筋肉の成長を促します。今回は
アームカール(フリーウェイト)です。

☑ウェイトトレーニングを充実させたい方

☑部分的に身体を変えたい方

におすすめの内容です。

ご参加お待ちしております。

【開催日時】2月15日・22日(土)16:30~17:00

【場所】Standard Studio

【料金】無料でご参加いただけます！！

【定員】2名(※少人数のためお早めにお申し込みください)

【申込】2月11日(火)10時~フロントにて受付開始

らくらくフィットネス

2月19日(水) 肩こり編

2月26日(水) 腰痛編

らくらく筋膜リリース

テニスボールを使用し

凝り固まっている筋肉をほぐし

姿勢改善、疲労回復、不調の改善が期待されます



担当:スタッフ熊谷

STANDARD STUDIO

14:15~14:45

定員 10 名

参加費無料、ご予約不要です

レッスン開始時間前に

STANDARD STUDIO にお集まりください

BODY MAKE CIRCLE



～美しいアウトライン～

初心者大歓迎のクラスです！！
美しいボディラインを作る
肩のトレーニングを伝授いたします。

☑一人でもトレーニングが続かない方

☑身体を少しでも変えたい方

におすすめの内容です。

ご参加お待ちしております。

担当：中島慶典 トレーナー

【開催日時】2月19日(水) 15:00～15:30

2月26日(水) 16:00～16:30

【場 所】Standard Studio

【料 金】無料でご参加いただけます！！

【定 員】3名(※少人数のためお早めにお申し込みください)

【申 込】2月11日(火) 10時～フロントにて受付開始

※キャンセルは実施日前日までにフロントにてお申し出ください

YOKOHAMA ウォーキング & ラン

初心者向け



RUN TOGETHER?

一緒に走ってくれる仲間を募集中

担当：KAMOME/MATSU

日程:2月28日(金) 18:30~19:30(予定)

料金:無料 ※雨天中止(最新情報にてお知らせ)

定員:10名

予約:フロントスタッフへお声掛けください

ルート:ジェクサー横浜⇄臨港パーク

距離:5km程度

ペース:1Kmウォーキング → 3.5Kmラン → 0.5Kmウォーキング