

7月17日(月)海の日タイムスケジュール

	月曜日	
	スタジオ	ジムエリア
9:00		
9:30		
10:00		10:00~10:30 サーキット30
10:30	10:10~11:10 ホットヨガ ライト 伊藤 恵美子	
11:00		
11:30	11:25~12:25 ホットヨガ デトックス NAO	
12:00		
12:30		
13:00	12:40~13:40 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE	13:10~13:40 サーキット30
13:30		
14:00	13:55~14:55 ホットヨガ リフレッシュ HIROE	14:20~14:50 サーキット30
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	16:00~16:50 骨格メイク ~Re:style~ Tomoko	
16:30		
17:00	17:00~17:50 サルサ 茂村典代	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		

営業時間9:30~19:30
18時以降のレッスンは
閉講となります。

Re:style : TOMOKO

美姿勢美脚理論による有酸素運動。
前半はマットを使って骨格ラインを整える
ための筋肉にアプローチをし、後半は立位
で重力下の中で全身の関節を意識し、使う
べき筋肉をリズムに合わせながら鍛えてい
きます。
今回はレギュラーにはない常温バージョ
ン!!

○シューズは必要ありません。

サルサ：茂村典代

ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレ
ンゲ・バチャータのラテンステップを楽し
むプログラム。

レギュラーレッスン好評につきまして
祝日でも登場!!
海の日に楽しく踊りましょう♪

●シューズが必要です。

☆イベントサーキット☆

★14:20~14:50

サーキット30×ミックスバージョン
普段のサーキットに様々な動きをプラスして
いつもと違う刺激を味わうサーキットトレーニング♪
初めての方でもご参加いただけます!
当日ジムエリア体組成計前にございます
台帳にてご予約ください。