

9月18日(月) 敬老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	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	13:10~13:40 サーキット30
13:30	
14:00	
14:30	14:20~14:50 サーキット30
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

ホットピラティス：石岡ゆか

室温36度・湿度65%のスタジオ内で行うピラティスプログラム。
 温かい環境で行うことにより、汗もかけ、体幹部をしっかりと意識することでお腹の引き締め効果が期待できます。
 しっかり身体を動かし気持ちよく汗を流しましょう♪

ホットヨガオリジナル：大井ふづき

室温38度・湿度65%のスタジオ内で行うヨガプログラム。
 座ったポーズを多めに行いますので、体力に自信のない方にお勧めです。
 じわじわと心地の良い汗を流しましょう♪
 今回、デビューレッスンとして担当させていただきます！
 緊張しますが、皆様に心地よい時間を過ごして頂けるよう頑張りますのでよろしくお願い致します！

デビューレッスンです！

営業時間9:30~19:30
 19時以降のレッスンは
 閉講となります。

☆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。