

11月23日(木) 勤労感謝の日 タイムスケジュール

木曜日	
スタジオ	ジムエリア
9:00	
9:30	
10:00 10:00~10:50 リラックスヨガ 定塚 陽子	10:00~10:30 サーキット30
10:30	
11:00 11:00~11:50 フラダンス 久保 昌美	11:00~11:30 サーキット30
11:30	
12:00	
12:00~12:50 エアロビクス 平山 晶子	
12:30	
13:00	
13:00~13:50 太極拳 小松 ゆき子	13:20~13:50 サーキット30
13:30	
14:00	
14:00~14:50 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 畠山 和江	
14:30	
15:00	
15:00~15:50 サルサ 茂村 典代	
15:30	
16:00	
16:00~16:50 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ	
16:30	
17:00	
17:00~17:50 スリムフローヨガ 定塚 陽子	17:20~17:50 サーキット30
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。

美軸ラインエクササイズ：岡部 すみれ

「骨格調整&ストレッチ案&エクササイズ」で、女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさをアップするプログラム。
姿勢改善・シェイプアップ・美脚など多くの効果が期待できます！
心地よく汗を流し、一緒に「美軸」を始めましょう♪

○シューズは必要ありません。

スリムフローヨガ：定塚 陽子

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。
※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

○シューズは必要ありません。

☆施設利用について☆

- ・レッスンは常温開始10分以内、HOTはお時間までの入室です
- ・先着順ですので、列は正しく並びましょう
(他者の場所取りも禁止です)
- ・レッスン中の水素水給水の出入りをご遠慮ください
- ・ストレッチスペースでの読書・お喋りをご遠慮ください

皆様のご協力お願い致します。