

3月21日(木) 春分の日タイムスケジュール

8:00	スタジオ
8:30	
9:00	8:30~9:15 リラックスヨガ kikuko
9:30	
10:00	10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング MIWA
10:30	
11:00	11:00~11:45  横山 実季
11:30	
12:00	
12:30	Check! 12:30~13:00 美脚マッサージ エステスタッフ
13:00	
13:30	
14:00	14:00~14:45 HOTYOGA デトックス 坂本 美佳子
14:30	
15:00	15:05~15:50 HOTYOGA リフレッシュ 坂本 美佳子
15:30	
16:00	Check! 16:10~16:55 HOTピラティス 新名 考子
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

◆おススメプログラム◆

おススメプログラム①

HOTピラティス

※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

時間 16:10~16:55

担当 新名 考子

〈内容〉

室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊柱や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。



おススメプログラム②

ビューティーセミナー第2弾!

美脚マッサージ

時間 12:30~13:00

担当 エステスタッフ

〈内容〉

お手軽なのに効果抜群の美脚マッサージをご案内いたします。足のむくみ、冷え、疲れもスッキリ解消! スッキリした美脚を手に入れましょう。予約は不要ですので、お気軽にご参加下さい。皆様のご参加お待ちしております。



シェクサー・フィットネスガーデン sopra大森
Tel. 03-3763-6551