

9月24日(月) 振替休日 祝日プログラム

時間	スタジオ	ジムエリア
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 ビギナーライト 伊藤 恵美子	
11:00		
11:30	11:25~12:25 ホットヨガ デトックス NAO	11:30~12:00 ダンベル講習会
12:00		
12:30		
13:00	12:40~13:40 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE	
13:30		13:10~13:40 サーキット30
14:00	13:55~14:55 ホットヨガ デトックス 武川 瑠那	レッスン・担当者 変更
14:30		
15:00		
15:30		15:30~16:00 ダンベル講習会
16:00		
16:30	16:30~17:30 body ART ヴェルデ ひとみ	
17:00		
17:30		
18:00	17:40~18:30 リラックスヨガ ヴェルデ ひとみ	
18:30		
19:00		
19:30		

Pick up

【body ART：ヴェルデひとみ】

ヨガやピラティスの基本要素とコアトレーニングとの調和を融合させた運動プログラム。全身を使い機能的な身体を作り、深い呼吸で心と精神との調和を整えることの出来るプログラム。

【リラックスヨガ：ヴェルデひとみ】

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。

※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。

11:30～・15:30～ ダンベル講習会

ダンベルを使用したトレーニング方法をご案内いたします！

- ・マシンのトレーニングにプラスαしたい
 - ・ダンベルのトレーニングを知りたい
 - ・正しいフォームを知りたい…など
- お悩み解消いたします。

各回3名様

フロントにてご予約をお願い致します。

受付期間8月25日～9月24日

営業時間
9:30～19:30