

10月8日(月) 体育の日 祝日プログラム

時間	スタジオ	ジムエリア
9:30		
10:00		
10:30	10:10~11:10 ホットヨガ ビギナーライト 伊藤 恵美子	10:00~10:30 サーキット30
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	
13:30		13:10~13:40 サーキット30
14:00	13:55~14:55 ホットヨガ リフレッシュ 栗尾 裕美	
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		15:40~16:10 イベントサーキット30
16:30	16:30~17:20 太極拳 小松ゆき子	
17:00		
17:30	17:30~18:30 ハイブリッド ボクシング 栗原美奈	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		

Pick up

【太極拳：小松ゆき子】

武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムではとても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラムです。※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。

【ハイブリッド・ボクシング：栗原美奈】

発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を躍動させる達成感をお楽しみください。祝日限定！60分ロングバージョンです！！

【15:40~16:10 イベントサーキット】

通常のサーキット30のステップをイベントバージョンに変更！
普段とは違うステップで効果的に有酸素運動をしていきましょう！！
初心者の方も大歓迎★

ジムカウンターにて整理券をお取りいただきご参加ください