

	月曜日
	スタジオ
10:00	
10:30	10:20~11:20 リラックスヨガ 中村まさみ
11:00	
11:30	😊 11:35~12:20 MOMCHANG FITNESS BASIC Maki
12:00	
12:30	😊 12:35~13:20 MOMCHANG FITNESS CORE Maki
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ リフレッシュ 尾島真理
17:30	時間変更
18:00	18:00~19:00 ホットヨガ ミドル 大石修子
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

● 祝日プログラムへご参加ご希望の方は、事前のご予約が必要です。ご予約方法はWEB、フロントまたはお電話でのご予約となります。

● 祝日は19:00以降開始のプログラムは休講となります。

● デイタイム会員さまは祝日プログラムにご参加いただけません。予めご了承ください。

INFORMATION

* イベントレッスン *

😊 11:35~12:20
MOMCHANG
FITNESS

BASIC

😊 12:35~13:20
MOMCHANG
FITNESS
CORE

チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。

太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激することで「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。