



7月15日（月）海の日



グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
9:00				9:00
9:30			9:30~9:55 パワープレートサーキット	9:30
10:00	9:35~10:35 パワーヨガ60	9:40~10:40 VolcanoYoga ビギナー		10:00
10:30	モリーニョユミコ	浅枝文子		10:30
11:00	10:55~11:45 ファイティング エクササイズ	11:00~12:00 ☺ VolcanoYoga 二の腕を引き締めて 海へ行こう!!		11:00
11:30	松本彩	モリーニョユミコ	11:30~11:55 パワープレートサーキット	11:30
12:00	12:00~13:00	aroma		12:00
12:30	リラックスヨガ	12:20~13:30 VolcanoYoga 岩盤フリー		12:30
13:00	加地由樹子			13:00
13:30	☺ 13:15~14:00 美コアリズム シェイプ			13:30
14:00	白川貴史	13:45~14:45 VolcanoYoga リンパフロー		14:00
14:30	☺ 14:20~15:20 UBOUND & CXWORX	ヴェルデひとみ		14:30
15:00	櫻井浩介 佐野真太	15:00~15:50 VolcanoYoga ミドル		15:00
15:30		ヴェルデひとみ		15:30
16:00	15:40~16:40 ハイブリッド・ ボクシング	☺ 16:10~16:55 床バレエ		16:00
16:30	栗原美奈	Avana	16:30~16:55 パワープレートサーキット	16:30
17:00	☺ 17:00~18:00			17:00
17:30	ボディコンバット60	17:10~18:00 VolcanoYoga ビギナー		17:30
18:00	白川貴史 大森愛莉	栗原美奈		18:00
18:30	18:20~19:05 ヨガコリオ	☺ 18:15~19:05 UNIVERSAL YOGA MARS		18:30
19:00	川田実央	西田りえ		19:00
19:30	祝日営業時間 9:00~20:00			19:30

夏の格闘祭!
格闘クラス
三本仕立て♪



イベントクラス



備品使用クラス



アロマクラス



海の日 内容解説



VolcanoYoga
二の腕を引き締めて
海へ行こう!!



Studio Volcano 11:00~12:00 モリーニョユミコ

たるみがちな二の腕を
ポーズでしっかり引き締めていきます!
スッキリした腕で海へ行こう♪



床バレエ



Studio Natural 14日 15:05~15:50
Studio Volcano 15日 16:10~16:55
Ayana

床の上で寝転んだまま行きます。
「踊ることが目的」のバレエとは違い
関節に負荷をかけずバレエの動きをベースに
ボディメイクを行っていきましょう!
インナーマッスルを鍛えながら
しなやかな美ボディを目指します。
アクティブに動きたい方や
ストレス解消させながら楽しく
身体を引き締めたい方にピッタリです!



BODYPUMP & CXWORX

Studio Natural 14日 17:15~18:15 米山尚也

Wプログラムでカッコいいお腹を手に入れよう!



UBOUND
&
CXWORX 定員40名



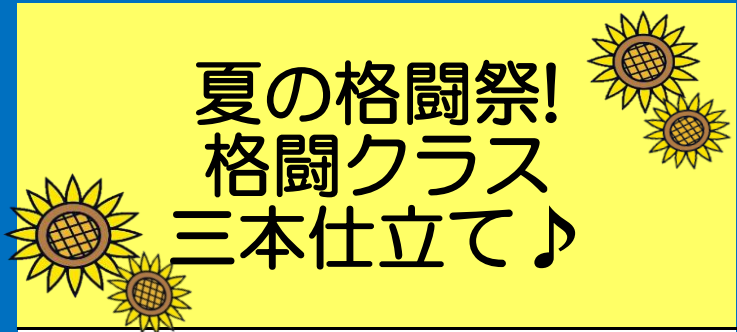
Studio Natural 14:20~15:20 櫻井浩介
佐野真太

UBOUNDとCXWORXのコラボレッスン!!
ボリューム満点、お腹とお尻を引き締めて
さあ、海へ出発だ(^-^)!
CXWORXの3日連続祭りは今日で終了!



GRIT (13日)

Studio Natural 15:00~15:45 佐竹真太郎
リズムに合わせず、自分を追い込めるクラス!
今回は足周りに特化した内容です!



夏の格闘祭! 格闘クラス 三本仕立て♪

①ファイティングエクササイズ

Studio Natural 10:55~11:45 松本彩

②ハイブリッド・ボクシング

Studio Natural 15:40~16:40 栗原美奈

③ボディコンバット60

Studio Natural 17:00~18:00 白川貴史
大森愛莉

三連休最終日、格闘クラスに参加して
ストレス発散!! 気持ちよく汗を流そう!!!

あなたはどの格闘技にしますか?



お帰り



Studio Volcano スケジュールを
ご確認ください 西田りえ

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける

自然音を融合したヨガプログラム。

心身の調和へと導きます。



美コアリズムシェイプ 祭り

Studio Natural スケジュールを
ご確認ください 川口加奈恵
大森愛莉
白川貴史

体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し

全身を筋力強化しながら体温上昇のための
食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラスです!

ジェクサー・フィットネス&スパ大塚



祝日営業時間 9:00~20:00

