

2月11日（水・祝）建国記念の日タイムスケジュール

10:00	スタジオ	マシンピラティス
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ マー	
11:00		
11:30	11:20~12:05 骨盤エクササイズ 佳代	
12:00		有料イベント
12:30	祝日限定レッスン 12:25~13:10 エアロビクス 佳代	12:15~13:05 ～初めての マシンピラティス～ 田中 深雪
13:00		有料イベント
13:30		13:20~14:20 ～美脚～ 田中 深雪
14:00	13:30~14:30 モナリザ Kaya	
14:30		有料イベント
15:00	有料イベント	14:50~16:05 フェムケア 【第二弾】 Kaya
15:30		
16:00		
16:30	16:25~17:10 ピラティス 倉又 由紀子	
17:00		
17:30	有料イベント	17:30~18:20 シンギングボウル ANNA
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了	
21:00		

 Lesson Topics**有料イベント**14:50~16:05
フェムケア【第二弾】 担当:Kaya

講義 × 運動 × シェアタイムの75分
 3つがそろうから、心と体に“ちゃんと効く”
 みなさんはこんなお悩みありませんか?
 ・冷え/ホットフラッシュ/不眠
 ・頻尿/尿もれ肌/粘膜の乾燥
 ・イライラ/孤独感/自信喪失
 そんな女性のための更年期フェムケアレッスンです。

【定員】20名**【料金】¥3,300(税込)****【予約方法】WEBサービス⇒イベント予約****【お支払い】WEB事前決済****【申込期間】1/18(日)12:00~2/11(水)13:50****【キャンセル期間】申込開始~2/10(火)23:59まで****※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。****※キャンセル期限過ぎてのご返金は出来かねます。****有料イベント**12:15~13:05 ～初めてのマシンピラティス～
13:20~14:20 ～美脚～ 担当:田中 深雪**【初めてのマシンピラティス】**

フルタイム・2店舗会員向けのプログラムです。初めてマシンピラティスをやる方はまずはここから！身体をスッキリさせたい方・姿勢を改善したい方におすすめです！

【美脚】

マシンピラティス会員向けのプログラムです。今回のテーマは「美脚」下半身をシェイプアップしたい方・いつもより動きたい方におすすめです！

詳細は別途POPをご確認ください。

有料イベント17:30~18:20
シンギングボウル 担当:ANNA**～SOUND BATH～**

快眠・快調・快適を届けるシンギングボウルセラピー
 日本では数少ない『ヒマラヤン・シンギングボウル』による
 セラピープログラムをお届けします。
 大変貴重な、「音の入浴」体験を是非この機会に！！！

【定員】30名**【料金】¥1,650(税込)****【予約方法】WEBサービス⇒イベント予約****【お支払い】WEB事前決済****【申込期間】1/18(日)12:00~2/11(水)16:30****【キャンセル期間】申込開始~2/10(火)23:55まで****※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。****※キャンセル期限過ぎてのご返金は出来かねます。**