

10月14日(祝月)スポーツの日 タイムスケジュール

8:00	スタジオ
8:30	8:30~9:15 HOTYOGAビギナー ~夏の疲れをリフレッシュ~ 阪本 美佳子
9:30	9:35~10:20 HOTYOGAミドル ~秋への身体の準備~ 阪本 美佳子
10:30	10:40~11:25 HOT 骨盤エクササイズ(ライト) 平綿 香
12:30	12:40~13:10 JUMP 深谷 圭
13:30	13:30~14:15 K-POP DANCE 穴見 陽乃
14:30	14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 深谷 圭
15:30	15:40~16:25 ZUMBA Yuri
16:30	16:45~17:30 リラックスヨガ ~癒しのご褒美タイム~ HIROMI
18:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

SPECIAL MENU

K-POP DANCE

13:30~14:15

K-POPの音楽とダンスを楽しみながら
繰り返しの動作で運動効果を上げ
脂肪燃焼が期待できるプログラム♪
ダンスが初めての方でもご参加いただけます！



穴見 陽乃インストラクター

【経歴】

- 2022.8月 矢沢永吉 50th LIVE TOUR in 国立競技場 出演
- 2022.10月、2023.2月 Nissy DOME LIVE TOUR TOKYO DOME 公演 ダンサー出演
- 2022.12月 桑田佳祐 LIVE TOUR 「お互い元気に頑張りましょう!!」 TOKYO DOME公演 ダンサー出演
- 2024.3月、4月 LiSA 「LIVE is Smile Always~i SCREAM~」 in 日本武道館 アシスタント、タミーダンサー

秋のスペシャル



YOGAレッスン

をご用意しました！

10/14(祝)のヨガのテーマは、

“ 秋のボディメンテナンス ”

秋といえば収穫の時期ですが、身体も同じように
夏に消耗した体力を養う重要な時期です！
季節が寒い空気に移り変わるのに合わせて
身体も一緒に準備していきましょう！

- 8:30~9:15 HOTYOGAビギナー ~夏の疲れをリフレッシュ~
- 9:35~10:20 HOTYOGAミドル ~秋への身体の準備~
- 16:45~17:30 リラックスヨガ ~癒しのご褒美タイム~