

10月14日(月・祝)スポーツの日 タイムスケジュール

10:00	スタジオ
10:30	祝日限定60分!
11:00	10:20~11:20 モナリザ MIKA
11:30	祝日限定レッスン
12:00	11:45~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳
12:30	
13:00	
13:30	13:15~14:00 グラマッスフィット アンダーソン 幸子
14:00	
14:30	ジェクサーWebサービス【イベント】から予約
15:00	14:20~15:20 【有料】美軸オロフェイシャル 香取 知里
15:30	
16:00	15:40~16:25 Wow!HIP 若林 由佳
16:30	祝日限定レッスン
17:00	16:45~17:45 スリムフローヨガ FUKIKO
17:30	
18:00	
18:30	18:05~18:50 骨盤エクササイズ 平綿 香
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	

🌸 有料イベント 🌸

美軸オロフェイシャル 講師：香取 知里インストラクター

定員：15名
参加費：2,200円(税込)



申込方法：ジェクサーWebサービス【イベント】項目から
申込期間：9/22(日)0:00~10/13(日)23:55まで
キャンセルについて：お申し込み後10/13(日)23:55
までキャンセル可能です。

お支払いについて：レッスン当日、開始時間までに
参加費のお支払いをお願いいたします。
※お支払いは、交通系ICカードまたは
クレジットカードのみ。

その他：
・お申し込み期間を過ぎてのキャンセルは、レッスンに参加
されない場合でも参加費のお支払いが発生いたします。
予めご了承ください。
・スタジオ受講場所の選定は、当日スタジオ入場順となります。
お時間に余裕をもってお越しください。
・お申し込み期間を過ぎると、Webサービスから予約表示が消えて
しまうため、お申し込み確認には予約完了メールを保管いただくか
スクリーンショットを撮影ください。

祝日限定レッスン

BODY BALANCE 60分 担当：若林 由佳

太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に
全身の強化、柔軟性、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム
です。
この日だけのマスタークラスにぜひチャレンジして、ご自分の身体と
向き合う時間を過ごしませんか？

祝日限定レッスン

スリムフローヨガ 担当：FUKIKOインストラクター

ポーズと呼吸を同調しながらゆっくり動いていくヨガプログラムです。
ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり
心地よいリズムを味わうことが出来ます。
※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。