

# 2/24 (祝月)天皇誕生日振替休日

STUDIO	
8:00	
8:30	8:30~9:15 目覚めスッキリ！ピラティス AIKO
9:00	
9:30	
10:00	10:00~10:45 HOTYOGAミドル よう
10:30	
11:00	
11:30	11:05~11:50 HOTYOGAビギナー よう
12:00	
12:30	
13:00	12:40~13:10  NACO
13:30	
14:00	13:30~14:15 ラテンダンス 和田 節子
14:30	
15:00	14:35~15:35 モナリザ  MIKA
15:30	
16:00	15:55~16:40  <b>BODYCOMBAT</b> Rumi
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	18:30 ジムエリア終了時間 19:00 閉館

## ★SPECIAL MENU★

通常プログラムにはないプログラムをたくさんご用意しております！

### 目覚めスッキリ！ピラティス

AIKO

休日を有意義に過ごしたいあなたへ...！！  
ピラティスで朝活しませんか？是非お待ちしております！！

ピラティスとは？  
万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。  
正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で多くのエクササイズを行ない、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。

持ち物  
タオル・飲み物をお持ちください。

### Latin dance

Setsuko Wada

昨年大好評を頂いたラテンダンスが1日限定で帰ってきました！！  
楽しみながら美ボディを手に入れたい方は必見です♡是非お待ちしております！

ラテンダンスとは？  
エクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。  
くびれメイク・コア強化・内臓不調改善に効果があるとされています。

持ち物  
シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

### モナリザ (60min)

MIKA

大森店の通常レッスンでは体験できない「モナリザ60」が1日限定で特別開講！！  
最後のセルフマッサージまでお楽しみください♡是非お待ちしております★

モナリザとは？  
リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながら  
リラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。

持ち物  
タオル・飲み物をお持ちください。

★2/23(日)は通常レッスンです。