

## 3/20 (祝木)春分の日

STUDIO	
8:00	
8:30	8:30~9:15 HOTYOGAビギナー Morita(男性インストラクター)
9:00	
9:30	9:35~10:20 HOTYOGA骨盤調整 Morita(男性インストラクター)
10:00	
10:30	
11:00	10:40~11:25 HOTK-1FITFIGHT(ライ ト)MIWA
11:30	
12:00	
12:30	12:25~13:10  深谷 圭
13:00	
13:30	13:30~14:15 美軸フェイス 時田 るみ子
14:00	
14:30	14:35~15:05  NACO
15:00	
15:30	15:25~16:25  (ダンス系プログラム) NOBU
16:00	
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！

#### HOTYOGAビギナー

Morita

十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善のきっかけとなる効果が期待できます。

#### HOTYOGA骨盤調整

骨盤周辺を中心に展開し、姿勢改善や腰回りの引き締めにも効果的なアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。

【定員】35名

【持ち物】ヨガマットの上に敷く大きめのタオル・タオル・飲み物

大人気！美軸シリーズに新プログラムが登場！！！！

#### 美軸フェイス～顔から全身を整える～

Ramiko Tokita

美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。

【定員】35名

【持ち物】タオル・飲み物

#### サルセーション

NOBU



色々なスパイスの入った、「サルサソース」と感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振付を楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーディオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。

【定員】30名

【持ち物】シューズ・タオル・飲み物