

9月19日(月)祝日プログラム

1stスタジオ	2ndスタジオ	溶岩ホットスタジオ
定員なし	定員33名	定員41名
<p>★</p> <p>※整理券制 リトモス60 10:30~11:30 古橋 亜貴子</p>	<p>アシュタンガヨガ50 11:00~11:50 藤田 浩美</p>	<p>※整理券制 陰ヨガ50 10:40~11:30 Hiromi</p>
<p>オリジナルステップ45 12:00~12:45 平井 則子</p>	<p>運動量の多いエネルギーヨガ。 続けてポーズを取っていくのが特徴です。 しっかりと身体を動かしてリフレッシュ したい方はぜひご参加ください！</p>	<p>心身を落ち着かせるリラックスヨガです。 ストレスフルな日々を送っている方、 頭を空っぽにしてゆったりと動くことで 日常の疲れを取り除いていきましょう◎</p>
<p>完全予約制 ポティメイクに必要な メニュー作成の考え方45 13:15~14:00 山戸 貴司</p>	<p>軽いストレッチをしたあと、 何もせずリラックスするクラスです。 普段の生活を一瞬忘れて、 溶岩浴を楽しみましょう。 極上の30分間…。 ぜひご参加ください。</p>	<p>ストレッチ&リラクゼーション30 12:15~12:45 Megumi</p>
<p>定員43名</p>	<p>完全予約制 大胸筋と広背筋を 効かせるために必要なこと45 14:15~15:00 谷口 芳弘</p>	<p>NEWインストラクター！</p>
<p>ファイティングスピリット45 14:20~15:05 岡本 千夏</p>	<p>定員33名</p>	<p>コアヨガ50 13:25~14:15 中川 典子</p>
	<p>ジム会員様も 参加OK !!!</p>	<p>ピラーヨガ50 14:45~15:35 日原 範子</p>
		<p>「支柱」を意味するピラー。 ピラーヨガでは安定した体幹を築き、 内臓を活性化していきます。 汗をかきながらシェイプアップしてきましょう</p>

トレーニー必見！

スペシャルセミナー開催！

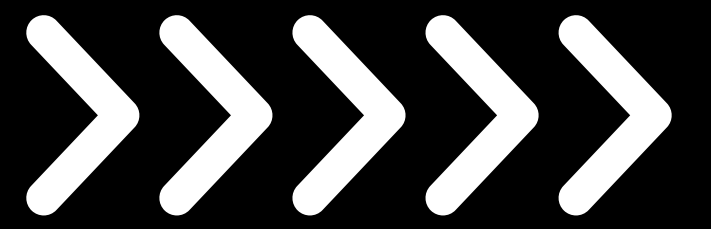
トレーナー山戸・谷口による特別レッスン。

これからトレーニングを始めたい方も、より深めたい方も
どなたでもご参加いただける内容です。

※ご参加には事前予約が必要です。(定員に限りがあります)

9/10(土) 12:30 受付スタート

お電話 又は フロントにて承ります。内容についての詳細は別紙をご覧ください。



HOW TO BODY MAKE

ボディーメイクに必要な
メニュー作成・考え方

JOIN NOW

担当：山戸

For all members
(ジム会員様も参加できます。)

**9/19(月・祝)
1ST スタジオ
13:15~14:00**

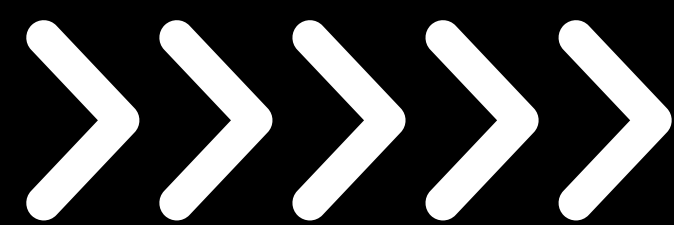
OPENING

お申込みはフロント又はお電話で承ります。
9/10(土) 12:30~ご予約開始。

- ・スプリットルーティン (分割法)
- ・POFをもとにした、メニューの配列 (ポジション・オブ・フレクション)
- ※ライフウェルのマシンを使った代表例など紹介
- ・物理的刺激と科学的刺激 (効果的なRMとセットについて)
- ・TUT (タイムアンダーテンション)
- ・トレーニングフォームの重要性

Contact Us:

053-468-2181



BACK TRAINING

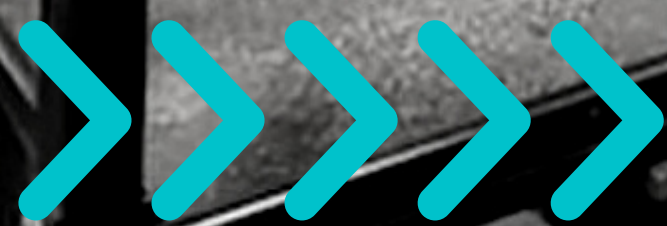
大胸筋と広背筋を効かせる
ために必要なこと

JOIN NOW

担当：谷口

For all members

(ジム会員様も参加できます)



9/19(月・祝)
2ND スタジオ
14:15~15:00
OPENING

- ・対象筋に効かせるために覚えておくべき姿勢
 - ・チェストプレス=肩甲骨内転/下制 上腕の外旋/回外
- ・筋膜リリースで頑張りすぎの筋肉を緩める
- ～頑張りすぎの筋肉を緩める～
- ・大胸筋
- ・小胸筋
- ・広背筋
- ・三角筋後部
- ・動的ストレッチ
- ・リストストラップとベルトの巻き方

お申込みはフロント又はお電話で承ります。
9/10(土) 12:30~ご予約開始。

Contact Us:
053-468-2181