

9月23日(金)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
※整理券制 ズンバ45 10:30~11:15 中川 典子		※整理券制 リンパヨガ50 10:30~11:20 村上 美華
	ヨガ50 11:00~11:50 伊藤 世理奈	
ファイティングスピリット45 11:30~12:15 岡本 千夏		
	LIFE HIIT30 12:15~12:45 宮崎 悠雅	フローヨガ50 11:50~12:40 中川 典子
完全予約制 初めてのヨガ45 ~『痛い・固い』の考え方から克服~ 12:45~13:30 Chinatsu	定員30名	
	完全予約制 【女性限定】 おしりくらぶ45 ~股関節の動きから殿筋を知ろう~ 13:45~14:30 mami	骨盤調整ヨガ50 13:15~14:05 中川 典子
リトモス45 13:50~14:35 村松 茜	定員38名	
		ストレッチ&リラクゼーション30 14:30~15:00 竹本 恭子

ジム会員様も
参加OK !!!

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。

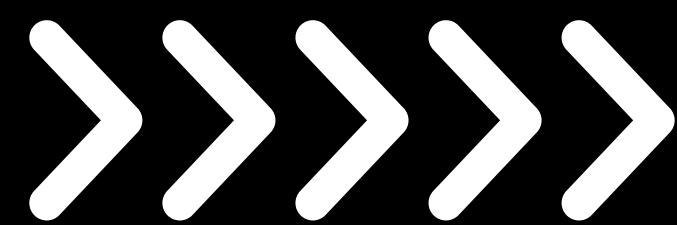
スペシャルセミナー開催!

Chinatsu・mamiによる特別レッスン。
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)

9/11(日)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 DOWN DOG

初めてのヨガ
痛い・固いの考え方から
克服

JOIN NOW

担当：**CHINATSU**

For all members
(ジム会員様も参加できます)

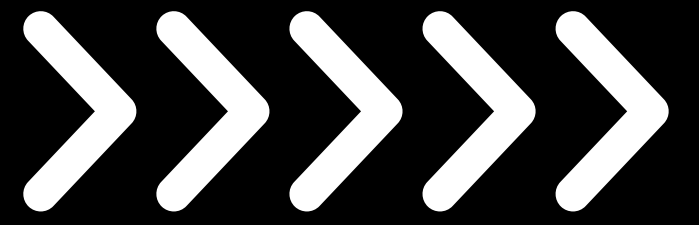


9/23(金・祝)
1ST スタジオ
12:45~13:30
OPENING

- なぜヨガをオススメするのか？
- ミニクラス15分
- アライメントって？
- ダウンドックポーズ解説
- 修正法

お申込みはフロント又はお電話で承ります。
9/11(日) 12:30~ご予約開始。

Contact Us:
053-468-2181



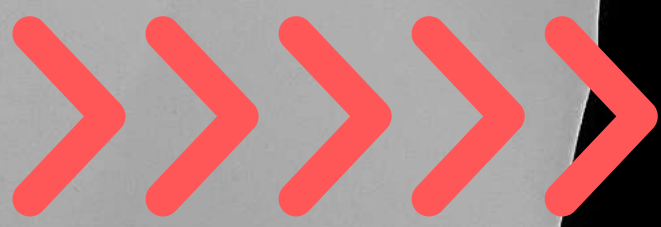
BEAUTY HIP

おしりくらぶ45
～股関節の動きから殿筋を
知ろう～

JOIN NOW

担当：**MAMI**

For all members
(ジム会員様も参加できます)



9/23(金・祝)
2ND スタジオ
13:45～14:30

OPENING

- ・大殿筋の機能解剖確認
 - ・ 起始、停止/機能について
- ・大殿筋のトレーニング
- ・中殿筋の機能解剖学
 - ・ 起始、停止/機能について
- ・中殿筋トレーニング
- ・スタンディング種目でおしりを追い込む。

お申込みはフロント又はお電話で承ります。

9/11(日) 12:30～ご予約開始。

Contact Us:

053-468-2181