

11月 23日 (日・祝) 特別プログラム

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX ※HYROX会員様のみ
10:00			
11:00	ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★牧田 さやか	HYROX 10:30~11:30 STAFF
12:00	ストレッチボール30 12:00~12:30 ★STAFF	ファイドウ45 11:45~12:30 ★磯邊 賢一	オープンジム 11:45~13:00
13:00	パワーカーディオ60 12:45~13:45 ★村田 安希子	コンディショニング ピラティス60 12:45~13:45 広井 薫	
14:00	骨盤調整ヨガ® 60 14:00~15:00 MAKOTO	ファイドウ60 14:00~15:00 ★永戸 孝法	HYROX 13:30~14:30 STAFF
15:00	エネルギーワークヨガ60 15:15~16:15 ★古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 ★村田 安希子	HYROX 15:00~16:00 STAFF
16:00			
17:00	ボディメンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★村田 安希子	オープンジム 16:15~20:00
18:00			

【Web予約】11/16(日) 21:15~

【23日】

●エネルギーワークヨガ●
呼吸の深さはその方の
エネルギーの強さを表します
簡単な動きこそ、基本がそこには沢
山ある肉体と意識を繋げ
内側に秘めるエネルギーを
高めていきます

【24日】

●リトモス60●
月曜の夜にレッスンをしている
AKI インストラクターが午前の
レッスンに登場！パワフルな
レッスンになる事間違いなし

【24日】

●ボディケア+α●
ヨガブロックなど道具を使
い、普段のボディケアでは
ご案内出来ない+α
を行っています★

24日 (月) 振替休日 特別プログラム

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX ※HYROX会員様のみ
10:00			
11:00	ボディケア 60 10:45~11:45 ★渋谷 輝幸	リトモス 60 10:45~11:45 ★AKI	フィジカルフィットテスト 11:00~13:00 STAFF
12:00	ボディケア+α 60 12:00~13:00 ★渋谷 輝幸	ラテンダンス 60 12:00~13:00 ★HARUNA	
13:00		MEGADANZ 60 13:15~14:15 ★HARUNA	
14:00	エアロ・ロー 45 13:30~14:15 ★甲斐 朱子		フィジカルフィットテスト 14:00~16:00 STAFF
15:00	ラテンエアロ 45 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	ベーシックヨガ 45 14:30~15:15 NON	
16:00	社交ダンス初級 45 15:45~16:30 ★佐藤 満	JAZZ DANCE 初級 60 15:30~16:30 NON	
17:00	社交ダンス中級【有料】 16:35~17:20 ★佐藤 満	↓17:00~17:10↓ ファイドウエレメント10 ファイドウ 60 17:10~18:10 高橋 聡 ★青柳 凛華	オープンジム 16:30~20:00
18:00			

【Web予約】11/22(土) 21:15~

【24日】

●ラテンダンス & MEGADANZ●
再び降臨！あのHARUNAトレーナーが
24日(月・祝)に舞い戻ってくる！
熱いダンスレッスンを是非ご堪能あれ

【24日】

●ファイドウ(エレメント)●
ベテランお2人のコラボ！
元気でアツアツな時間を
お楽しみください

ジムエリア営業時間
10:00~20:00