



# 3月20日(金・祝)



## 春分の日特別プログラム

📱 Web予約 : 3/14(土)21:15~

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】
11:00 👉	↓定員【35名】 ファン・ステップ60 10:30~11:30 ★satoeri	骨盤 コンディショニングヨガ 10:30~11:30 👉 shige	HYROX RUNNING EVENT (参加費無料) 詳細は別紙参照 📖 10:30~12:00
	ボディケア 11:45~12:45 📖 ★土屋 美智代	エアロ・バーン45 11:45~12:30 ★satoeri	
12:00			
13:00	エアロ・ビギナー45 13:00~13:45 📖 土屋 美智代	📱 LOCK DANCE 13:00~14:00 📖 ★心優	HYROX ★★ 13:00~14:00 📖 STAFF
14:00	↓定員【35名】		
15:00	📱 パワーカーディオ60 14:15~15:15 📖 ★磯邊 賢一	📱 HIP HOP 14:15~15:15 📖 ★心優	HYROX ★★(会員様限定) 14:30~15:30 📖 STAFF
	↓定員【35名】		
16:00	ストレッチポール30 15:30~16:00 📖 STAFF	📱 ファイドウ60 15:30~16:30 📖 ★磯邊 賢一	
	ベーシックヨガ 16:15~17:15 📖 Kumi	📱 UBOUND 16:45~17:30 📖 永戸 孝法	HYROX ★★ 16:30~17:30 📖 STAFF
17:00			
18:00 👉	【ファン・ステップ60】 人気インストラクターsatoeriさんの行うファン・ステップが60分に拡張となります！思う存分楽しんでください！！	【骨盤コンディショニングヨガ】 通常45分レッスンを60分に拡大！骨盤周辺の筋肉をほぐして鍛えることで、骨盤の歪みを整え、身体のバランスを改善するヨガプログラムです。この機会に是非ご参加ください。	



※ジムエリア営業時間 10:00~20:00