



特別プログラム表

| 時間 | studio 1st | studio 2nd | HYROX ※HYROX会員様のみ |
|-------|--|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | JAZZ DANCE 10:45~11:45 ★MANAMI | やさしいデトックスヨガ 10:45~11:45 Meeee | フィジカルフィットテスト (HYROX PFT) 11:00~13:00 STAFF 【事前予約制】 ※詳細は、決まり次第 お伝えいたします。 |
| 12:00 | HIP HOP 12:00~13:00 ★MANAMI | ベーシック〜太陽礼拝スペシャル 12:00~13:00 Meeee | |
| 13:00 | ↓【定員35名】 X55 13:30~14:15 ★永戸 孝法 | エアロ・ロー 13:30~14:15 ★甲斐 朱子 | |
| 14:00 | ピラティス 14:30~15:30 進藤 悦夫 | ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子 | フィジカルフィットテスト (HYROX PFT) 14:00~16:00 STAFF 【事前予約制】 ※詳細は、決まり次第 お伝えいたします。 |
| 15:00 | 社交ダンス 初級 15:45~16:30 佐藤 満 | ファイトウ 15:45~16:45 ★青柳 凛華 | |
| 16:00 | 社交ダンス 中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満 | | |
| 17:00 | | | HYROX ★★ 17:00~18:00 STAFF |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | オープンジム 18:15~20:00 |

WEB予約受付開始日

2月21日(土)21:15~



レッスンご紹介

【JAZZ DANCE】 【HIP HOP】

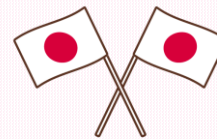
MANAMI IRが午前中の卒に登場!!
JAZZ DANCE・HIP HOPの
豪華二本立て🍷
ぜひこの機会にご参加ください!!

【やさしいデトックスヨガ】

体に溜まる毒素には、体外から体内に運ばれてくるものと、体内で発生するものがあります。
肝腎要(かんじんかなめ)がデトックスの鍵!
「解毒・洗浄」をテーマにポーズをとっていきます。

【ベーシック〜太陽礼拝スペシャル】

12のポーズを重ねてゆく太陽礼拝。
集中力アップ、筋力強化、血行促進、ストレス解消、心身リフレッシュなど心も体も育てます。慣れた方は「動く瞑想」を楽しみ、苦手な方こそお越しください。
楽にするコツ、紹介します。



HYROX PFT

【時間】

- ①11:00~13:00
- ②14:00~16:00

【定員】

各回 10名

【参加費】

- ・HYROX会員(OP含む):無料
- ・HYROX非会員:4,400円
- ・外部参加:5,500円
(施設利用料として)

※別途登録料700円が必要です。

HYROX PFT とは

HYROX公式の
体力測定テストで日本および
世界ランキングが記録される
フィットネステストです。

