



## 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 悅夫	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			
16:00	社交ダンス 初級 15:45~16:30 佐藤 満	ファイドウ 15:45~16:45 ★青柳 淩華	
17:00	社交ダンス 中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満		HYROX ★★ 17:00~18:00 STAFF
18:00			オープンジム 18:15~20:00
19:00			



WEB予約受付開始日

2月21日(土)21:15~



### 【JAZZ DANCE】 【HIP HOP】

MANAMI IRが午前中の枠に登場!!  
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。慣れてる方は  
「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。



INSPA  
fitness & resort