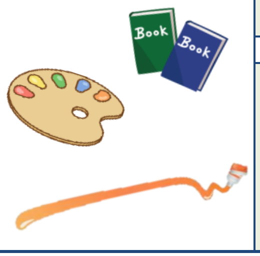
11月3日(火・祝) 文化の日

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX
10:00	 Check！！ ボクシングエクササイズ 45 10：45～11：30 🔰 ★磯邉　賢一	やさしいデトックスヨガ 60 10：30～11：30 🔰 Meeee	ベーシッククラス 10：30～11：30
11:00	ラディカルパワー 45 11：45～12：30 🔰 ★磯邉　賢一 📱 ↑【定員35名】	リトモス 60 📱 11：45～12：45 🔰 ★大串　達彦	ベーシッククラス 11：45～12：45
12:00			
13:00	Check！！ ポルトブラ 60 13：00～14：00 🔰 ★大串　達彦	SALSATION 60 📱 13：00～14：00 🔰 ★Yume	コンペティションクラス 13:00～14:30
14:00	Check！！ 【有料】オリジナルエアロ 14：15～15：15 ￥1,650- 🔰 大串　達彦	オキシジェノ 60 14：15～15：15 🔰 futa	ベーシッククラス 14：45～15：45
15:00	ピラティス 45 15：30～16：15 🔰 maya	Check！！ UBOUND 45 📱 15：30～16：15 🔰 ★futa　&　永戸孝法 ↑【定員35名】	
16:00	フローヨガ 45 16：30～17：15 🔰 maya	HIP HOP 60 📱 16：30～17：30 ★高田　淳史	オープンジム 16:00～18:00
17:00			
18:00	【有料レッスン予約方法】 ～フィットネス会員様～ 10/17(土)21：15から WEB受付開始 ～外部(ビジター様)～ 10/28(水)15：00から 電話受付開始 TEL：045-451-4301		オープンジム 18:15～20:00
19:00			

【Web予約】

📱 11/3(火・祝) ⇒ 10/31（土）21：15～

Check

●オリジナルエアロ【有料レッスン】 ¥1,650-
担当IR：大串　達彦

・大人気インストラクター大串さんが文化の日にオリジナルエアロで皆様を盛り上げます♪「食欲の秋」で食べ過ぎちゃった人、ストレス発散したい人、是非この機会に参加してみてはいかがでしょうか？＼(^o^)／

●ポルトブラ　担当IR：大串　達彦

・ポルトブラとは、バレエの「腕の運び」をベースに、ピラティスやダンスの要素を融合させたフィットネスプログラムです。音楽に合わせて優雅に全身を動かし、肩甲骨まわりの柔軟性向上、体幹の強化、姿勢改善、肩こり解消などの効果が期待できます。

●ボクシングエクササイズ　担当IR：磯邉 賢一

・ボクシングの動きをメインに行っていく有酸素運動クラスとなっております！
上半身をメインに動かし、シンプルなコンビネーションでレッスンが進んでいくので初心者の方でも安心してご参加頂けます！

●UBOUND　担当IR：futa　&　永戸孝法

・CALDOまるひろ南浦和 店のインストラクターがINSPA横浜に参戦！実はfutaインストラクターと永戸インストラクターはUBOUND同期組なのです！同期の二人がこの日、皆様を盛り上げて参ります♪

HYROX

※ジムエリア営業時間　10：00～20：00　(短縮営業)