11月23日(月・祝) 勤労感謝の日 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			
	check! 目覚めのヨガ 10：30～11：30 しずか	リズムボディエクササイズ &ストレッチ 10：30～11：30 NON	ベーシック 10：30～11：30 STAFF
11:00			
12:00	スリムアップヨガ 11：45～12：45 しずか	HIP HOP 11：45～12：45 NON	ベーシック 11：45～12：45 STAFF
	check!		
13:00	↓【定員35名】↓ ラディカルパワー 13：15～14：00 ★山本　樹生	ボディケア 13：00～14：00 ★渋谷　輝幸	HYROX HALF　SIMULATION 13：00～15：30
14:00		↓【定員35名】↓ UBOUND 14：30～15：15 ★永戸　孝法	
	ボディケア＋α 14：15～15：15 ★渋谷　輝幸		
15:00			
16:00	ベーシックヨガ ～太陽礼拝スペシャル～ 15：30～16：30 Meeee	ファイドウ 15：30～16：30 ★青柳　凛華 &永戸　孝法	HYROX HALF　SIMULATION 15：45～18：15
17:00	やさしいデトックスヨガ 16：45～17：45 Meeee		
18:00			

【Web予約】11/21(土)　21：15～

ジムエリア営業時間

10:00～20:00

【目覚めのヨガ】
担当IR:しずか
深呼吸と穏やかな易しい動きにより、全身の凝り固まりをほぐし少しずつ目覚めさせて行きます。

【スリムアップヨガ】
担当IR:しずか
お腹周りや二の腕、下半身を引き締める効果の高い動きを行いながら、むくみも解消します。スッキリとしたボディラインを目指しましょう。