

スタジオレッスンスケジュール

5/4(月)みどりの日

5/5(火)こどもの日

1st

2nd

1st

2nd

【定員数】1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名

10:00				
11:00	春の養生ヨガ60 10:25~11:25 藤代有希	ベリーシェイプ45 10:40~11:25 miwaco☆	ダンベルシェイプ50 10:30~11:20 福田凌	バレエピラティス50 10:30~11:20 日野原明恵
12:00	OXIGENO®45 11:40~12:25 長嶋大夢	ベリーダンス60 11:40~12:40 miwaco☆	エアロスタート30 11:45~12:15 高村千穂	予約 バレエ60 11:40~12:40 日野原明恵【28名】
13:00	POWER CARDIO®60 12:45~13:45 山田洋史	バレエ60 12:55~13:55 笹森香里	なれたらステップ45 12:30~13:15 高村千穂【定員35名】	HIPHOP60 MILK/爆裂愛してる 13:00~14:00 MEGUMI
14:00	ハタヨガ60 14:05~15:05 尾崎遥奈	なれたらウォーク45 14:15~15:00 手塚ちづる	バーベルシェイプ60 13:30~14:30 福田凌【定員35名】	Jazz Funk60 HANA/Tiger 14:15~15:15 HIROMI
15:00	SALSATION®60 15:20~16:20 木上真理子	ボディコンディショニング50 15:15~16:05 手塚ちづる	骨盤セルフストレッチ60 ~腸活~ 14:45~15:45 田中深雪	週替わりレッスン30 15:30~16:00 STAFF
16:00			FIGHT DO®60 16:00~17:00 山田洋史	
17:00				

STUDIO INFORMATION

春の養生ヨガ

五月病という言葉の通り心身共に揺らぐ時期です。そんな時期をサポートしてくれる呼吸法やヨガのポーズを楽しみましょう。

ベリーシェイプ

ベリーダンスの動きで体幹を鍛えましょう。

ダンベルシェイプ

ダンベルを使って楽しくトレーニングしましょう！

ハタヨガ

ゆっくりした動きで呼吸に意識を向け、心とカラダを整えましょう。

骨盤セルフストレッチ

内臓を正しい位置に戻して腸の働きを良くし、姿勢の改善も目指していきましょう。

予約

バレエ

当日の朝10:00よりジム入口のカウンターにて予約受付を開始いたします。必ずチェックインをしてからご予約をお願いします。

営業時間10:00~19:30

5/4(月)・5/5(火)はビジネス会員の方も15:00よりご利用いただけます。