

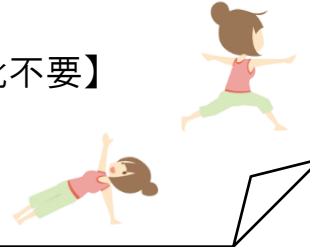
11月 3日 (火) 祝日プログラム

9	
10	ピラティス60 9:30～10:30 栗國 【靴不要】
11	ズンバ45 10:45～11:30 太田(佳) 
12	ストレッチ30 11:45～12:15 太田(佳) 【靴不要】
13	シンプルエアロ& ペルビック60 12:30～13:30 前畑 
14	インナーマッスルヨガ60 13:45～14:45 広田 【靴不要】
15	ストレッチ15 15:00～15:15 入江 【靴不要】
16	ゴルファー'S 体幹トレーニング45 15:30～16:15 後藤 
19	ズンバ45 19:00～19:45 IPPEI 
20	

13:45～14:45 インナーマッスルヨガ60

インナーマッスル(深層筋)に刺激を与えるヨガのポーズを取ります。姿勢改善や腰痛・肩こり、体の不調解消に効果的です。

●強度 ★ 難易度 ★ 【靴不要】




時間変更
60分です

★ プログラム参加時のお願い ★

遵守いただけない際には、ご利用をお断りさせて頂く場合がございます。

- ◆レッスン中は必ずマスクの着用をお願いします。
(無理のない適度なペース・運動強度の調節・こまめな水分補給をお願いします)
- ◆換気強化の為、レッスン中は窓を開放します。
- ◆お客様同士の距離・間隔を確保するため参加人数を制限、最大30名とさせていただきます。
- ◆レッスン参加は先着順です。ご予約はできかねます。
- ◆レッスン参加前に手指消毒をお願いします。
- ◆掛け声など大きな発声や、ハイタッチなどお客様同士・スタッフとの接触はご遠慮ください
- ◆レッスン開始前・終了後はマットや器具等の除菌消毒にご協力ください。
- ◆プログラム参加時は入場受付口で参加者名簿へのお名前の記入をお願いします。
- ◆レッスン開始後、5分経過してからの参加は安全管理上ご遠慮ください。
- ◆都合によりレッスン内容・担当変更がある場合があります。
- ◆運動のできる服装・室内シューズをご用意ください
(靴不要のクラスもあります)

- ◆  ←レッスン参加時は運動に適した室内靴を着用してください。

営業時間 9:00～22:00