



11月 3日 (月・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			
11:00	<b>Check!!</b> リズムボディエクササイズ &ストレッチ60 10:30~11:30 NON	<b>Check!!</b> ストレッチーズ®ピラティス 10:30~11:30 【有料】¥2,200 今野 朋美 ↑【定員18名】	HYROX 11:00~12:00 ★STAFF
12:00	JAZZ DANCE 初級 60 12:00~13:00 NON	アロマディープ陰ヨガ60 12:00~13:00 しずか	オープンジム 12:15~13:30
13:00	オリジナルエアロ60 13:15~14:15 ★甲斐 朱子	グランディング&ウェーブヨガ60 13:15~14:15 しずか	HYROX 14:00~15:00 ★STAFF
14:00	ラテンエアロ45 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:45~15:30 ★むー ↑【定員35名】	オープンジム 15:15~16:30
15:00	姿勢改善ヨガ60 15:45~16:45 Meeee	ファイドウ60 15:45~16:45 ★青柳 凜華	HYROX 17:00~18:00 ★STAFF
16:00			
17:00			
18:00			オープンジム 18:15~19:30

【Web予約】



11/3(月・祝) ⇒ 11/1(土) 21:15~



## Check

- ストレッチーズ®ピラティス【有料レッスン】 ¥2,200**  
 ・伸縮性のある特殊な布を使用し、身体の奥からの深い動きや全身のつながりを促すエクササイズプログラムです。この布は、ストレッチのサポート、体の感覚器からのフィードバック、そして遠心性の筋活動のための抵抗を与える役割を果たし、より効率的で心地よい体の動きへと導きます。
- リズムボディエクササイズ&ストレッチ**  
 ・ストレッチで体をほぐし、リズムに合わせてながら体を動かします。ステップをしたり、筋肉トレーニングをしたり、ストレッチでゆるめたりと、クールダウンまでおこなっていきます。音楽に合わせて身体を動かす事を楽しむクラスです。
- アロマディープヨガ陰ヨガ**  
 ・心地良い香りの中、1つのポーズを長めにキープすることで全身が緩まります。身体と心の奥の方に意識を向け内観しながら、深いリラックスへと導きます。
- グランディング&ウェーブヨガ**  
 ・筋力と体幹を使い下半身を引き締めながらしっかりと地に足を着け、上半身は大きく引伸ばし波の様な動きを行います。強さとしなやかさを融合させるヨガです。



# HYROX

★会員募集中★

※ジムエリア営業時間 10:00~20:00 (短縮営業)