

# 9/23(月)祝日 レッスンスケジュール

9/23(月・秋分の日)

	エナジースタジオ	マインドスタジオ	グループスタジオ
10:00	11:00開館		
11:00			
12:00	11:45~12:30 MEGADANZ EMIRU		
13:00	定 予 13:00~14:00 『美姿勢セミナー』 森拓郎	12:30~13:30 リラクゼーションホットヨガ HIRO	
14:00	定 14:30~15:15 UBOUND MAKIKO	14:00~14:45 ナチュラルヨガ 勝川美紀	14:30~16:15 フリースピニング
15:00		定 15:00~15:30 美姿勢ストレッチ 佐々木大斗	固定式バイクを使用し、有酸素トレーニングができます。脂肪燃焼したい方におすすめです。時間内はご自由にご利用頂けます。
16:00	15:30~16:15 CENTERGY AYUMI		定 16:30~17:30 RIDE KentaRock
17:00			17:15~19:00 フリースピニング
18:00	18:00~18:45 FIGHT DO KentaRock	18:00~18:45 ナディクレンジング 高橋 志帆	
19:00			
20:00	20:00閉館		

【高橋メアリージュンを指導する森拓郎氏による美姿勢セミナー】  
定員:43名 事前予約制  
簡単ストレッチエクササイズで効果を実感。(定員に達しております)

【高橋IRオリジナルレッスン】  
呼吸をしっかりと行うヨガです。ポーズはシンプルなためヨガ初心者の方も経験者も、どなた様でもご参加いただけます。運動量は程よくあり、汗をかくことができます。  
難度:★ 強度:★★ 定員:30



ILEX  
THE CLUB