

9/18(月)特別レッスンスケジュール

9/18(月)			
	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			11:00~13:00 フリースピニング
12:00		定 11:30~12:00 姿勢改善ストレッチ	
	12:15~13:00 Trainer's Lesson 45分拡大 ~ターゲットシェイプ~	有 12:30~13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	
13:00			定 13:15~13:45 KAMO サーキットトレーニング
	13:30~14:15 FIGHTDOG 池田可奈子		
14:00		14:00~14:45 パワーヨガ HIRO	定 14:20~14:50 JOZZ サーキットトレーニング
15:00		15:00~15:45 CENTERGY EMIRU	
	定 15:30~16:15 XSS 奈蔵和香		15:15~16:15 フリースピニング
16:00			定 16:15~16:45 JOZZ
	16:45~17:30 MEGADANZ 奈蔵和香		16:45~19:00 フリースピニング
17:00			
18:00		定 17:45~18:15 骨盤調整ストレッチ	固定式バイクを使用し、最新映像システムをご覧ながら、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。
19:00			
20:00	20:00閉館		

マインドスタジオ
パワーヨガ
14:00~14:45 HIRO
立位のポーズをつなげ、あらゆる筋肉を動かします。レギュラーレッスンに無いパワーヨガです。身体を引き締め美しいボディラインを作っていきます！

グループスタジオ
サーキットトレーニング **【定員6名】**
13:15~13:45 KAMO
14:30~15:00 JOZZ
固定式バイクと自体重バンド、バーベル、ダンベルなどを使用したトレーニング。脂肪燃焼したい方、体力向上したい方におすすめです！



ILEX
THE CLUB