

10/8(月)祝日 レッスンスケジュール

10/8(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開館

11:00

定 11:30~12:15
XSS
奈蔵和香

定 11:30~12:15
骨盤調整ストレッチ

11:00~16:35

フリースピニング

12:00

12:45~13:30
MEGADANZ
奈蔵和香

12:45~13:45
小顔ホットヨガ
HIRO

固定式バイクを使用し、最新映像システムをご覧頂ながら、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。

13:00

14:00

定 14:30~15:15
MAQUINA
HIROTAKA

14:15~15:15 1時間拡大
代謝アップヨガ
高橋 志帆

♪J-POPミュージック♪
80年代のJ-POPをフリースピニングで流します。いつもとは違った雰囲気を楽しみましょう！

15:00

定 15:45~16:30
POWER
KINOPPI

15:45~16:30
CENTERGY
AYUMI

16:00

17:00

定 16:50~17:20
TOPRIDE KINOPPI

定 17:30~18:00
姿勢改善ストレッチ

17:20~19:00
フリースピニング

18:00

19:00

20:00

20:00閉館

12:45~13:45 小顔ホットヨガ

お盆プログラムで大好評！
いつも使っていない顔筋は8割！？
使っていない筋肉を呼び覚ましリフトアップしましょう。

14:15~15:15 代謝アップヨガ

股関節・体幹を動かし、
冬に向けて体を作っていきます。
冷え性、脂肪燃焼したい方おすすめ！



ILEX
THE CLUB