ace axiscore matsudo

7月20日(月)
海の日プログラム

ace axiscore

	Body Motion STUDIO 1	HOT PLUS+ STUDIO 2	Collagen Studio STUDIO 3
10:00～			
10:30～	陰陽ストレッチ60 10:15～11:15 mana	スリムコアシェイプ45 10:30～11:15 オルティミユキ 祝日限定	★スリムコアシェイプって何？★ 肩甲骨&骨盤中心、インナーマッスル筋トレ重視で部分的な身体の引き締めを短期間に期待できる内容。デトックス効果大。
11:00～			
11:30～	ZUMBA45 11:30～12:15 オルティミユキ 祝日限定	夏バテ解消ヨガ60 11:30～12:30 宮谷　佳子 おすすめ	★バレエ75ってなに？★ レギュラーではない75分の特別クラス！！75分でしっかりと踊れるクラスとなっておりますので、1本で満足できるクラスとなっております♪
12:00～			
12:30～	海の日エアロ45 12:30～13:15 大山　恵美子 おすすめ	バレエ75 12:45～14:00 仁平　夏初 祝日限定	★ソウルダンスってなに？★ DISCO復活？！ リズムにのれれば、それがダンスだ！ 遊びのダンスだから、自分らしく踊れればOK！ 皆様が知ってるあの曲で、 一緒に簡単なディスコダンスを楽しみましょう！
13:00～			
13:30～	ピラティス45 13:30～14:15 大山　恵美子		
14:00～			
14:30～	SOUL DANCE60 14:30～15:30 MAKI イベント	HOT艶肌60 ～紫外線対策にはこれ!!～ 14:30～15:30 勝呂　友希 (20) おすすめ	★HOTで汗かきシェイプって何？★ トレーナー星が夏本番に向けて、身体を引き締めていく50分間のシェイプクラスとなっております★ 今回はおなかだけでなく、お尻など誰もが気になる部分のシェイプアップを目指したクラスにしました!!
15:00～			
15:30～	POWER　CARDIO60 15:45～16:45 楫　千里 (23) 満席必!	HOTで汗かきシェイプ★ 16:00～16:50 星　雄馬 おすすめ	★海の日イベント★ 当日　『かき氷』無料配布♪ 12:00～、15:00～、17:00～ ※時間は変更あり レッスンの後はこれしかない!! フロントにてお待ちしております
16:00～			
16:30～			
17:00～	FIGHT-DO60 17:00～18:00 楫　千里 満席必!	整体ストレッチ60 17:10～18:10 Warm 竹下　博司	※コラーゲンスタジオは ストレッチ等でご利用いただけますので 譲り合ってお使いください。
17:30～			
18:00～			
18:30～			

～HOTプログラムご参加のお客様へ～

※HOTプログラムにご参加される際には下記持ち物をご用意下さい。

●飲み物（非常に汗をかきますので、ご持参をオススメします）

●バスタオル（汗で滑りますので、必ずご用意下さい）

★体験キャンペーン中★

ご友人、ご家族でご興味のある方がおりましたら、

￥2,160円にてご体験頂けます。(要予約)

☆1日館内使い放題　☆レッスン受け放題

(30) 印のクラスは定員制になり、レッスン開始30分前から3Fフロントにて整理券を配布いたします。

印のクラスは初めての方でも、参加しやすいクラスとなっております。

印のクラスは裸足でご参加いただけます。移動の際は当クラブのスリッパをご利用下さい。