

11月24日(月・振休) 特別スケジュール プロデュース大作戦!

11月24日(月・振休)
祝日営業・特別スケジュール

11:00		11:00
11:30	ダウンドッグの理解を深める15分 ボディバランス(60分) 11:00~12:15	11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00	カラダが硬い人のストレッチ ゆったりめの75分 12:45~14:00	13:00
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30	グリット 14:30~15:00	14:30
15:00		15:00
15:30	姿勢改善セミナー(定員6名) 15:30~17:00	15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30	ボディパンプ 17:30~18:30	17:30
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00	ロールアップチャレンジ(15分) LMピラティス(30分) 19:00~19:45	19:00
19:30		19:30
20:00		20:00
20:30	ボディコンバット 20:15~21:15	20:30
21:00		21:00
21:30		21:30
22:00	ボディバランス 21:45~22:30	22:00
22:30		22:30



勤労感謝の日の振替休日
いつも頑張ってくれている
からだをいたわってあげる
のはどうでしょうか?
コンディショニングメイン
の構成です。

11:00~14:00は
**尾崎克仁が
プロデュース**



まずはグリットでガンガン
動いいきましょう!
姿勢は人それぞれなので
その方にあった姿勢改善を
伝えられたらと思います。
最後は正しい姿勢で
ボディパンプを!

14:30~18:30は
**篠田裕太が
プロデュース**



質問の多いロールアップ
についてお伝えします。
背骨の動きや体幹を整え
ボディコンバットで
たくさん動いて最後は
ボディバランスで最高の
締めくくりを!

19:00~22:30は
**ゆりなが
プロデュース**

- …ゴールド会員・レギュラー会員：¥500、ビギナー会員：¥1000、スポット会員¥2400
- …ゴールド会員・レギュラー会員：¥1000、ビギナー会員：¥1500、スポット会員¥1800
- …ゴールド会員・レギュラー会員：¥1000、ビギナー会員：¥1500、スポット会員¥3600