

9/23
(水・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
LOWER BODY1
★

美華
～はるか～

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし、
理想的なボディメイクを目指していきます。
続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

10：30～11：30
WAIST
★★

美華
～はるか～

ウエストを集中的に鍛えメリハリのある
ボディラインを作っていきます。
インナーマッスルを鍛えることで内臓を正しい位置へと導き
ぽっこりお腹解消にもつながります。

12：00～12：45
BASIC1
★

美華
～はるか～

基本となる腹式呼吸や姿勢を確認しながら、
一つ一つの動きを丁寧にを行い全身バランスよく
ボディメイクしていきます。
初心者のボディラインを鍛えたい方におすすめです。

13：15～14：15
BASIC2
★★

山田 美佳

基本の呼吸と姿勢を意識しながら、
よりダイナミックにアクティブに動いていきます。
全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、
ボディラインを作っていきます。

14：45～15：45
UPPER BODY1
★

山田 美佳

背中やお腹を、胸など上半身の筋肉を中心に
基本的な動きを丁寧に作っていきます。
ポッコリお腹や猫背、巻き肩、反り腰などの姿勢の悩みを改善し、
綺麗なボディラインを作っていきます。

16：15～17：15
ADVANCE
★★★

山田 美佳

基本の姿勢を意識しながらも、
より高度な筋力・柔軟性・コントロール力を高めていきます。
中級クラスからさらにステップアップしたい方に
おすすめです！

18：00～19：00
HIP&LEGS
★★

富永 夏希

骨盤から整えて、しなやかで美しいヒップ&レッグラインを
目指すレッスンです。
美尻・美脚を叶えたい方におすすめのクラスです。

※マシンピラティスは事前予約制です。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※マシンピラティスレッスン参加時は滑り止め付き靴下の着用が必須となります。