

10/12
(月・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

PILATES

9：15～10：00
BASIC2
★★

祐子

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。

10：30～11：15
STRETCH
★

祐子

筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。
固まりやすい筋肉をほぐすことで、
より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。

11：30～12：30
BASIC2
with Cardio Tramp
★★

祐子

エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで
足の筋バランスや柔軟性を高められます。
有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、
より痩せやすい身体を作っていきます。

14：15～15：15
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！

15：45～16：45
HIP&LEGS
★★

山田 美佳

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。

18：00～19：00
BASIC1
★

Anna

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。

※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。

