

8月11日(火)祝日プログラム

10:30
~
11:30

Ann IR

~プラネタリウム~

ビューティヨガ★

11:30
~
12:30

温活タイム

※温活タイムはスタジオを自由に開放している時間です。

13:00
~
14:00

Yukiji IR

リンパの流れを促進！

冷えむくみ改善ヨガ★★

このクラスで使用します！

14:30
~
15:30

あや IR

全身リカバリー★



15:30
~
16:00

温活タイム

※温活タイムはスタジオを自由に開放している時間です。

16:30
~
17:30

小山 義政 IR

ダイエットボディメイク♪♪

音楽に合わせて動いていく
筋力アップのトレーニングです！

【営業時間】 10:00~18:00 ※諸手続関係は17:00で終了となります。

↓下記会員種別の方は時間外利用料1,980円をご用意ください↓

デイトム /デイトム4 ・ホリディ4・マンスリー4会員様の5回目以降のご利用

8/11 (火・祝)

**KOYAMA
YOSHIMASA**

16:30~17:30

ダイエット — ボディメイク

強度: ♪♪

ヨガではなく音楽に合わせて動いていく

筋力アップのトレーニングです!

楽しみながら脂肪燃焼&引き締まった

ボディを目指せます♪

運動が苦手な方や初めての方も大歓迎 ✨

音楽に合わせて楽しくチャレンジしてみませか?



**CALDO
SAIDAIJI**