

2024年7月15日(月)祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00		はじめてのピラティス ほりたともみ 10:45~11:45	リジナルL190 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円		11:00
12:00					12:00
13:00		ワークアウト 津田武 12:00~13:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25	長めのタオル必須	13:00
14:00		フィットウ 津田武 13:15~14:15			14:00
15:00		ヨガ 齊藤綾乃 14:30~15:45	下半身を引き締めるピラティス KOTA 14:00~15:00		15:00
16:00					16:00
17:00			初級太極拳 野田康太 16:15~17:15		17:00
18:00	フィニッシュ 近藤拓 18:00~18:30	リジナルヨガ 渡辺和江 17:30~18:30	太極拳(上級) 野田康太 17:30~18:30		18:00
19:00		ピラティス@ストレッチ 渡辺和江	18:45~ 19:05		19:00
20:00					20:00

【はじめてのピラティス】
 担当：ほりたともみ 時間：10:45~11:45 場所：フィットネススタジオ
 内容：ストレッチからスタートし筋肉の柔軟性を高めたあと、
 初心者向けのピラティスを行っていきます。
 呼吸に合わせてインナーマッスルを活性化、内側から引き締まった身体を目指します。
 ゆっくり動いていきますので、初めての方もお気軽にご参加ください。

【下半身を引き締めるピラティス】
 担当：KOTA 時間：14:00~15:00 場所：ウェルネススタジオ
 内容：脚と骨盤を上手に使う
 ①足の筋力をアップ
 ②基礎代謝を高め
 ③スリットと美しい脚とお尻のラインを作る
 下半身に特化したピラティスです。