

2024年8月12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		ピラティス KOTA 10:00~11:00	リジナルLEI90 松田空 10:40~12:10 1回:1100円		11:00
12:00		パワーカーディオ 津田武 11:20~12:20			12:00
13:00		ファイトウ 津田武 12:40~13:40	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25		13:00
14:00			ヨガ70- 浅見真理 13:40~14:40		14:00
15:00					15:00
16:00	リジナルケア 小堀香織 15:00~15:45	MEGADANZ ATSUKO 15:00~16:00	初級太極拳 野田康太 15:00~16:00		16:00
17:00	コア（息継ぎ&フォーム） 小堀香織 16:00~16:45	セルフリンパケア ATSUKO 16:15~17:15	太極拳（上級） 野田康太 16:15~17:15		17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※8月12日(月)の営業時間は20:00までとなります。

【セルフリンパケア】

担当:ATSUKO 時間:16:15~17:15 場所:フィットネススタジオ

内容:内側から整え、外見も輝かせるために、お肌のくすみやシワ、たるみ、ホウレイ線を改善し、張り
とツヤを与えます！

血液は酸素や栄養を運び、リンパは老廃物や疲労物質を処理します。血管は上水道、リンパは下水道
の役割をしています。レッスンと一緒にリンパ(下水道)のつまりを解消し流れを促進しましょう！

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848