

2024年11月4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		ヨガ 渡辺和江 9:30~10:30		渡辺和江 10:45~11:05 定員6名	10:00
11:00	アキアクス TAKA 10:45~11:30	リジナル 脇田賢次郎 11:00~12:00 1回:1,100円	リジナル 松田空 10:40~12:10 1回:1,100円	官足法ワークアウト	11:00
12:00	楽に泳げる平泳ぎ TAKA 11:40~12:25				12:00
13:00			姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:25~13:25	長めタオル必須	13:00
14:00		ユーロワーク Kaito 14:00~14:45			14:00
15:00			セルリンパケアwithアロマ ATSUKO 14:45~15:45		15:00
16:00		ファイトウ Kaito 15:05~15:50			16:00
17:00		MEGADANZ ATSUKO 16:00~17:00			17:00
18:00	ウォーキング&アキアクス 小堀香織 17:30~18:15				18:00
19:00	スィム〜水慣れインジヨイスイミグ〜 小堀香織 18:30~19:15				19:00
20:00					20:00

【ウォーキング&アキアクス】
担当:小堀香織 時間:17:30~18:45 場所:プール
内容:様々な水中ウォーキングで身体を伸ばしてほぐしてアクアビクスで脂肪燃焼を促します。

【スィム〜水慣れインジヨイスイミグ〜】
担当:小堀香織 時間:18:30~19:15 場所:プール
内容:泳ぐための基本になる動作を遊び心を持って楽しくお伝えします。どなたでもご参加いただけます。

【セルリンパケアwithアロマ】
担当:ATSUKO 時間:14:45~15:45 場所:ウェルネススタジオ
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!!アロマの香りで疲労回復・リラクゼーション!究極の癒しをご堪能下さい。

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

2024年11月23日(土) 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	平泳ぎ 近藤拓 10:30~11:00	スパ インテグ&アレス 竹ヶ原佳苗 10:45~11:45	テニスボール使用		11:00
12:00					12:00
13:00		リトEX 竹ヶ原佳苗 12:00~13:00	姿勢改善ヨガ 浅見真理 12:00~13:00	長めお札必須	13:00
14:00		シェイプアップピラティス ~お腹をねじって shape upスパシャル~ KOTA 13:20~14:20			14:00
15:00		MEGADANZ 鈴木浩子 14:45~15:45	リジナルLEI90 松田空 14:00~15:30 1回:1,100円		15:00
16:00					16:00
17:00		フィットウ 鈴木浩子 16:00~17:00			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

※11月23日(土)の営業時間は20:00までとなります。

【スパ インテグ&アレス】

担当:竹ヶ原佳苗 時間:10:45~11:45 場所:フィットネススタジオ
 内容:テニスボールを使って筋膜をリリースし、さらにストレッチで可動域を広げます。
 そして、普段は無意識にしている呼吸にフォーカスし、心身を整える呼吸法を体験していただけます。

【シェイプアップピラティス~お腹をねじってshape upスパシャル~】

担当:KOTA 時間:13:20~14:20 場所:フィットネススタジオ
 お腹を胸と肩甲骨からねじることで引き締めていくスペシャルクラスです。胸からねじることでお腹のくびれをつくり、
 肩と首の緊張をほぐします。お腹のお肉が気になる方、首、肩まわりの緊張が気になる方、仰向けや座ったエクササイズ
 がメインになるので膝への負担が気になる方も安心してご参加いただけます。

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