

# HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

## 2024年11月4日(月・祝)

レッスン名をクリックまたはタップされると、  
詳細をご覧頂けます。

有料レッスン
変更プログラム
NEW 新規プログラム
 👉 ピックアップレッスン
 👤 代行レッスン

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹お尻シェイブ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田	13:30~14:30 健康診断結果対策セミナー 繪村	14:45~15:45 COPY DANCE 安井	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡	17:15~18:15 ファイティングエクササイズ 松本				
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:10~13:55 全身ツボ押し講座 真板	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	17:30~18:45 セルフマッサージ&筋膜リリース 内山					
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士							

### 健康診断結果対策セミナー

~あなたの健康を見つめ直す絶好のチャンス!~

13:30~14:30(60分) / STUDIO

講師: 繪村 篤史(えむら あつし)

定員: 20名様

参加費: 無料

●ご予約: お電話または2階ジムフロントにて

●予約開始日: 10月25日(金) 10:00

当日、空きがあれば会員専用サイトにて予約が可能です。



健康診断結果の読み解き方から、改善の為の具体的なアクションプランを提供します。  
あなたの健康を守る為に、健康診断数値を改めて見直してみましょう!  
ダイエットも健康も数値から、食事バランスを見直してみましょう!

### 健康増進につながる全身のツボ押し講座

~頭頂部から足裏までしっかりケア~

13:10~13:55(45分) / DO-JO

講師: 真板 純子(まいた じゅんこ)

定員: 10名様

参加費: ¥550

●ご予約: お電話または2階ジムフロントにて

●予約開始日: 10月25日(金) 10:00

※当日、空きがあれば会員専用ページからの予約が可能。

●キャンセル料: レッスン開始120分前迄無料。

それ以降は全額。



内容頭頂部から足裏まで、全身の主要なツボを押して疲労回復&リフレッシュ!  
肩こりや腰痛、足のむくみ等、日常の不調に効果的なツボをヨガの呼吸法と一緒に学びます。

ヨガインストラクターがわかりやすく解説し、セルフケアをサポート! リラックスしながら体のエネルギーを整えましょう。

### セルフマッサージ&筋膜リリース

~顔周りとお尻のケア~

17:30~18:45(75分) / DO-JO

講師: 内山 ひとみ(うちやま ひとみ)

定員: 15名様

参加費: ¥550

※コアフォームローラーミニをお持ちの方は、無料です。

●ご予約: お電話または2階ジムフロントにて

●予約開始日: 10月25日(金) 10:00

※当日、空きがあれば会員専用ページからの予約が可能。

●キャンセル料: レッスン開始120分前迄無料。

それ以降は全額。



フォームローラーではアプローチしにくい顔周りや足先に焦点を当て、セルフマッサージと筋膜リリースを教えます。  
手を使ったやさしいマッサージで、筋肉の緊張をほぐし、血流を促進しながら、身体全体のリラクゼーションを目指します。