

11月4日(月・祝) 振替休日 特別プログラムのお知らせ

4日(月・祝)		☆注目プログラム解説☆
9:00	Bスタジオ	<p>整 岡IR 担当！！ 【ウェーブリングストレッチ】 11:00 ~ 11:45</p> <p>ウェーブリングとは 脊柱・肋骨・骨盤・足底などにフィットするように 作られたケア&トレーニング器具です。 緊張している筋肉を伸ばしたり 関節の詰まりほぐしたりしていきます。</p> 
:30		
10:00	10:00~10:45 はじめてステップ 大迫	
:30	10:00~13:00	
11:00	お試し メディセル 【ふくらはぎ】	<p>大迫・岡IR 担当！！ 【👊ファイティングコラボ👊】 12:00 ~ 12:45</p> <p>久々のコラボレーションです☆ 一度のレッスンでふたつの ファイティングを味わえます！ あなたはどちらがお好み？</p>
:30	お試し メディセル 【ふくらはぎ】	
11:00	11:00~11:45 ウェーブリングストレッチ 岡	
:30	12:00~12:45 👊ファイティングコラボ 大迫・岡	
12:00	施術時間:10分 有料	<p>今井IR 担当！！ 【バレエストレッチEX】 15:00 ~ 15:40</p> <p>バレエの世界を感じながら美しい姿勢を創る ストレッチとEXを体験してみませんか？ 心地良いクラシック音楽を聴きながら 全身を使って基礎代謝を上げていきましょう！</p> <p>定員:8名 500円(税込)</p>
:30	※詳細は裏面を ご覧ください	
12:00	12:00~12:45 👊ファイティングコラボ 大迫・岡	
:30	13:00~13:45 らくらくヨーガ 北村	
13:00	お試し メディセル 【ふくらはぎ】	<p>要予約</p>
:30	14:00~16:00	
13:00	13:00~13:45 らくらくヨーガ 北村	
:30	14:00~14:45 エンジョイエアロ 北村	
14:00	お試し メディセル 【ふくらはぎ】	<p>要予約</p>
:30	15:00~15:40 バレエストレッチEX 今井	
14:00	14:00~14:45 エンジョイエアロ 北村	
:30	15:00~15:40 バレエストレッチEX 今井	
15:00	施術時間:10分 有料	<p>要予約</p>
:30	※詳細は裏面を ご覧ください	
15:00	15:00~15:40 バレエストレッチEX 今井	
:30	16:00	
16:00	※詳細は裏面を ご覧ください	<p>要予約</p>
:30	17:00	
16:00	16:00	
:30	17:00	
17:00	17:00	<p>要予約</p>
:30	18:00	
17:00	17:00	
:30	18:00	
18:00	18:00	<p>要予約</p>
:30	18:00	
18:00	18:00	
:30	18:00	

整 ※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。