

# 9月23日(金・祝) 秋分の日 特別プログラムのお知らせ



23日(金・祝)		
9:00	Aスタジオ	ジム
:30		
10:00	10:00~10:40 らくらくヨーガ 面家	
:30		
11:00	11:00~11:40 期間限定! ビギナーエアロ ★秋味★ イベント 面家・岡	11:00~11:30 TRX スモールレッスン 中村 有料 定員:3名
:30		
12:00	12:00~12:40 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田	要予約
:30		
13:00	13:00~13:40 ピラティス 神田	
:30		
14:00	14:00~14:40 エンジョイエアロ 神田	
:30		
15:00	15:00~15:40 スパインダイナミクス調整法 岡	
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		

**中村IR 担当!!**

**【TRXスモールレッスン】**

**11:00~11:30**

柔軟性アップから筋力向上、体幹強化まで  
これ一本!今回は準備運動に最適な  
ストレッチから低~中強度の体幹トレーニングを  
TRXを使って実践しましょう!!

**550円(税込) 定員:3名**

**面家IR&岡IR 担当!!**

**【期間限定!ビギナーエアロ**

**★秋味★】**

**11:00~11:40**

当日のみの期間限定開催です!(^^)/  
スッキリとした秋味のエアロを味わってみませんか?  
秋色のウェアをお持ちの方は是非着用して下さい!  
みんなでスタジオを秋の雰囲気彩りましょう★  
もちろん通常のウェアでも参加可能です!

**岡IR 担当!!**

**【スパインダイナミクス調整法】**

**15:00~15:40**

背骨周りや骨盤などを中心にアプローチをかけ  
姿勢の改善や柔軟性の向上を目指します!  
肩や腰、膝などの身体全体の慢性的な痛みの  
予防や改善にもオススメです★

**※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。**