

# 5/4 (木・祝) 成人イベントスケジュール

## ヨガ

【時間】 10:00~10:50 【担当】 吉次  
【場所】 Aスタジオ 【定員】 50名  
【内容】 さまざまなポーズで自律神経や  
体のコンディションを整えましょう！



## ストレス発散ミット打ち！

【時間】 11:00~11:30 【担当】 山口  
【場所】 Aスタジオ 【定員】 15名  
【内容】 パンチとキックで汗をかいてボディシェイプをして  
ストレスをミットにぶつけて発散しましょう！

## GWボディシェイプ祭 PART2

【時間】 13:30~14:20 【担当】  
【場所】 Aスタジオ 【定員】 30名  
【内容】 内容・担当は当日のお楽しみ！！  
誰でも楽しめるクラスの日替わりレッスン！！

← 時間変更

## お腹シェイプ

【時間】 17:30~18:00 【担当】 山口  
【場所】 Aスタジオ 【定員】 25名  
【内容】 簡単な筋肉トレーニングでお腹周りの脂肪を  
燃焼しましょう！

## BODY COMBAT ジョイント

【時間】 18:30~19:30 【担当】 山口  
青柳  
【場所】 Aスタジオ 【定員】 20名  
【内容】 最新の音楽に合わせてキックやパンチを行い  
脂肪燃焼をする人気レッスンです！



今回のレッスンは全て**予約制**です。フロントもしくはお電話で予約してください。

なお、定員が埋まり次第受付終了といたします。予約は(03-3388-1175)もしくはフロントま