

Time Line For Studio , Gym

2024年5月4日 (土・祝) スタジオプログラム

	スタジオA	スタジオB	パーソナル	
9:00	■マシジム 10:00 OPEN			9:00
9:30	8:30~9:30 ミライスクール 【キッズ】			9:30
10:00	9:30~10:30 ミライスクール 【ジュニア】	【WEB予約:定員40名】		10:00
10:30		10:15~11:00 パ・コンカ I7045 萬代昌弘		10:30
11:00	【WEB予約:定員30名】		事前予約 11:00~11:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	11:00
11:30	11:00~11:45 Group Centergy45 有我 京子		事前予約 12:00~12:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	11:30
12:00				12:00
12:30	【体験者 専用枠】	【WEB予約:定員30名】		12:30
13:00	12:45~13:15 暗闇 ボクシング メガロスキャスト	12:30~13:15 Group POWER 青井信二		13:00
13:30		【WEB予約:定員30名】		13:30
14:00	有料申込制 (定員20名)	13:35~14:20 Group Blast45 矢部 香		14:00
14:30	FIA全国カラダ年齢測定会 ①14:00-15:00 ②15:00-16:00 (6種目)	【WEB予約:定員40名】		14:30
15:00	¥550円 (税込) 専用申込フォームから	14:40~15:25 Group Fight45 佐藤 里佳		15:00
15:30		【WEB予約:定員25名】		15:30
16:00	◆種目◆	15:50~16:20 TOBIPPA30 佐藤 里佳	事前予約	16:00
16:30	・握力		17:00~17:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	16:30
17:00	・立ち幅跳び			17:00
17:30	・反復横跳び	【WEB予約:定員40名】		17:30
17:30	・長座体前屈	17:25~17:55 フリースタイルNEXT30 ~ハウスダンス~ 万里		17:30
18:00	・急歩			18:00
18:00	・上体起こし	【WEB予約:定員40名】		18:00
18:30		18:15~19:00 フリースタイルSTAGE45 ~ハウスダンス~ 万里		18:30
19:00				19:00
【マシジム : 21:00 CLOSE】				



カラダ、自由に。

完全個室で
マンツーマン指導

ピラティス・ストレッチ
予約方法
お電話またはフロントまで
お申し付けください。



STRETCH × Power Gun
RELAXATION STRETCH
リラクゼーションストレッチ

- ▶ 専門トレーナーによるマンツーマンストレッチ
- ▶ リラックスした状態で完全受け身のストレッチ
- ▶ どんな方にも効果が期待できるオリジナルメソッドでカラダへアプローチ