

11/3(thu) time table

	9階STUDIO 1	8階STUDIO 2	MULTI 1	BIKE
11:00	BODYATTACK 11:00~12:00 YUTA/TAKAHISA		営業時間 10:30-18:00	
12:00	BODYSTEP 12:20~13:20 TAKAHISA / YUTAKA	GRIT ATHLETIC 12:30~13:00 YUTA/SUZUTO		ベーシックピラティス 《呼吸と基本動作》 12:30-13:20 RIHO
13:00	BODYPUMP 13:40-14:40 AZUMAI/MIHOY 《別途500円》	POPピラティス 13:30-14:15 SATOMI	POWER HIPNESS 13:45-14:30 RIKA	RPM 13:30~14:15 SUZUTO
14:00	BODYJAM 15:00-16:00 KIMI	POWER HIPNESS 15:00-15:45 RIKA	ベーシックピラティス 《呼吸と基本動作》 15:00-15:50 RIHO	THE TRIP 15:00~15:40 KIRARI
15:00	BODYCOMBAT 16:20~17:20 AZUMAI 《別途500円》	BODYBALANCE 16:20-17:05 KIRARI		
16:00				
17:00				

NEW プログラム トライアル 新しく、TRIVEにピラティスが登場！

音楽に合わせてピラティスの動作を行い楽しく効果を感じていく「POPピラティス」と、少人数(定員5名)で呼吸方法・動作方法を丁寧に確認しながらピラティスの動作を行い効果を実感していく「ベーシックピラティス」ピラティスでコアの使い方が変わり、シェイプアップやパフォーマンス向上につながるのには有名です！ぜひこの機会にお試しください

POP pilates(ポップピラティス)



SATOMI

POP pilatesとは...

アップテンポな音楽に合わせてマットの上で行うピラティス・筋トレ・有酸素運動を融合させた、全身の筋肉を動かすトータルボディワークアウトです！

主にシェイプアップやパフォーマンス向上を目指す方にお勧めです。一緒に楽しく汗をかきましょう♪

ベーシックピラティス



RIHO

ベーシックピラティスとは...

ピラティスの胸式呼吸と基本動作を行い、姿勢改善を目指していくクラスです。少人数で、動作を正しく行っているかを確認しながら進めるので、初めての方も安心してご参加ください♪

「運動しても体が温まらない」「疲れがとれない」などカラダに不具合を感じている方、腰痛、反り腰やストレートネックなどの姿勢異常が気になる方、怪我の予防、基礎代謝のアップをしたい方など、正しい姿勢・呼吸を身につけ、交感神経を活発にして心身をリフレッシュしていきましょう♪

《プログラム表記について》

●記号無し→インストラクター実施クラス ●TVJ→Virtualクラス

《定員について》

■Studio1: ツール無し36名, ツールあり30名 GRIT:20名 ■8階Studio2:22名 (GRIT:15名 PH:20名)

■BIKEROOM:12名 ■MULTI1:5名

※情勢に応じ変動する場合がございますので予めご了承くださいませ。

※ツール用のアルコール・ペーパータオルをご用意しております。ご利用後はアルコールで消毒のご協力をお願いいたします。

●別途有料表記&GRITについて

*別途記載の金額 (GRIT/PH:550円) を頂戴させていただきます(税込)プリペイドチケットをご利用いただけます

▼月会費会員様

・利用範囲内の方:追加で記載の金額 (GRIT/PH:550円) を頂戴します。

・利用範囲外ご利用の場合:範囲外追加料金(各分數毎の料金)にプラス記載の金額 (GRIT/PH:550円) を頂戴します。

▼PICKUP会員様...各分數毎のレッスン参加費にプラス記載の金額 (GRIT/PH:550円) を頂戴します。

●レッスンご予約は、会員様予約サイトで13日前午前0時よりご予約頂けます。

●会員様事前予約サイトはマンズリー会員様 & PICKUP プラス会員様にご利用頂けます

●11/3は「祝日」扱いとさせていただきます。(DAY,NIGHT,WEEKEND会員様は月会費内料金でご利用いただけます。

FLEX(CASUAL)会員様は1日カウントとさせていただきます。)

●事前予約はお1人様3レッスンまでお願いいたします。

