


# 11月20日 (日)

## GYM&VRデー DAY②

### 特別スケジュール

	実施場所		
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
	受付開始 10:00		
10:00			体組成計 測定 随時 受付中…  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00	11:00~12:10 <b>ヨガ</b> (32°C)  要予約 詳細は別紙参照	10:30~11:30  	
12:00	<b>【HARUKA】</b>	11:45~12:45  	
13:00		13:10~13:40 	
14:00	14:00~15:15 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 詳細は別紙参照 要予約	14:00~14:45  	
15:00	<b>【MAI】</b>	15:00~15:45  	
16:00	16:00~17:00 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 詳細は別紙参照 要予約	16:10~16:55  	
17:00	<b>【MAI】</b>	17:15~17:45  	
18:00		18:00~18:45  	
19:00	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。		
	 <b>POINT!</b>  <b>スタッフタイム 10:00~18:00</b>		

# 陰陽ヨガ(32℃)



11/20 特別プログラム

有料イベントレッスン

11/1(火)11:00～ 受付開始

陰陽ヨガ(インヤンヨガ)

前半は陽の要素で、適度な運動量を伴いながら  
筋肉にアプローチして体を温め  
自分のコア・マインドを美しく磨いていきます

後半は陰の要素で  
結合組織(筋膜・関節・靭帯etc)に  
アプローチしながら  
静かにマインド・ボディをリセットしていきます

※陰ヨガ

ポーズをホールドしながら  
自重によって結合組織に適度な負荷を与え  
適切な限界点まで自分を誘導していく  
ポーズのホールド時間は3～5分程度

## 担当：HARUKA

日時：11月20日(日)

11時00分～12時10分

(※10分前より申込み順に入場開始)

定員：30人(※先着)

参加費：会員様 1,100円(税込)

※プレミアム24プラス会員様 550円(税込)

非会員様 1,650円(税込)

※会員様紹介orインストラクター紹介に限る

◆申込み方法：フロントにて参加者本人が受付申込み(※電話受付は行っていません)

レッスン参加(ロッカーOK)以外の施設の利用を希望される方は別途施設利用料550円をお支払いいただきます。  
参加費は受付時にお願ひ致します。入金と合わせ申込み完了とさせていただきます。

※キャンセルでの返金はいかなる場合も致しませんので予めご了承のうえお申込みをお願いいたします。

