



EMIO Fitness

スタジオプログラムスケジュール

2020年 9月

Autumn

### NEW RESSON



#### ★アロマヨガ 担当 AYA

アロマの香りに癒されながら身体全体をセルフケアしていきます。

#### ★アロマフローヨガ 担当 AYA

流れるような動きでポーズを行い、気持ち良い汗をかいていきます。

#### ★コア・ヒップEX 担当 YUKI

コア・ヒップを中心に、自重・チューブ・ステップ等を用いて行う中強度のプログラムです。

#### ★ファンクショナルトレーニング

担当 TSUBASA

全身を効率よく動かすためのトレーニングです。

#### ★トレいろいろ 担当 TAKESE

基本的なトレーニングの動作を行います。ウォーミングアップ、クールダウン等で使えるプログラムです。

#### ★コアエクササイズ 担当 Hea-co

ピラティスの要素を取り入れながら、コアを意識したエクササイズを行うクラスです。



ストレッチスペースが新しくなりました★

月 MAN	火 TUE	水 Wed	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
9:00~22:00 スタジオ	9:00~22:00 スタジオ	9:00~22:00 スタジオ	9:00~22:00 スタジオ	休館日	9:00~21:00 スタジオ	9:00~19:00 スタジオ
9:00						
10:00	ZUMBA 10:00~11:00 Ayumi	ピラティス60 10:00~11:00 相田	骨盤ゆがみリセット 10:00~10:45 MIZO	コアコンディショニング 10:00~10:45 ASAMI	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>9月特別プログラムについて</p> <p>★換気と消毒の後、スタジオプログラムの削減、各スタジオプログラムの間隔を30分以上空けてあります。</p> <p>ご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。</p> </div>	
11:00	リフレッシュヨガ 11:30~12:30 TOKU	アロマストレッチ 11:30~12:00 ASAMI	ファイトトレーニング 11:30~12:00 ASAMI	NEW ファンクショナルトレーニング 11:30~12:00 TSUBASA		
12:00						
13:00		楽しくエアロ 13:00~14:00 MIZO	フラダンス 13:00~14:00 那須	脂肪燃焼ステップ 13:00~14:00 TOKU		
14:00	バーベルEX 14:00~14:30 YUKI				腰痛予防体操 13:00~13:30 TAKESE	ポールストレッチ 14:00~14:30 STAFF
15:00						NEW アロマヨガ 15:00~16:00 AYA
18:00				休館日		
19:00	シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO	ピラティス60 19:00~20:00 相田	NEW コアエクササイズ 19:00~20:00 Hea-co	NEW トレいろいろ 19:00~19:30 TAKESE	NEW コア・ヒップEX 19:00~19:30 YUKI	
20:00	ゆる楽ヨガ 20:15~21:00 YOKO	ファイトトレーニング 20:30~21:00 TSUBASA	NEW アロマフローヨガ 20:30~21:15 AYA	リズムでエアロ 20:00~20:45 MIZO	ファイトトレーニング 20:00~20:30 TSUBASA	
21:00						
22:00						

9月特別プログラムについて  
★換気と消毒の後、スタジオプログラムの削減、各スタジオプログラムの間隔を30分以上空けてあります。  
ご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。

アロマヨガは  
各週プログラムとなります★  
9月13日・9月27日



HP



LINE

お友達紹介キャンペーンも継続中♪



INSTAGRAM

フレックス好評発売中★  
1か月に4回ご利用いただけるチケット制の会員種別です！  
4枚セットで¥5000(税別)

コロナに負けるな!!  
「発症かUPキャンペン」

入会金 10000円 ⇒ 0円  
事務手数料 3000円 ⇒ 0円

