



EMiO Fitness スタジオプログラムスケジュール

2020年10月 Autumn

EMiO FITNESS



1人でも正しいダイエットや
筋力量UPが出来るほどの知識
と技術をつけていただくの
が、僕の目標です。

遊亀 竜也

ボディメイクをもっと身近に!
いくつになっても身体は変えられる



	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			
11:00	シンプルヨガ 11:15~12:15 TOKU	アロマストレッチ 11:15~11:45 ASAMI	ファイトトレーニング 11:00~11:30 ASAMI	ファンクショナルトレーニング 11:00~11:30 TSUBASA			
12:00							
13:00	ボールストレッチ 13:00~13:30 ASAMI	楽しくエアロ 13:00~14:00 MIZO	フラダンス 13:00~14:00 那須	カラフルステップ 13:00~14:00 TOKU		腰痛予防体操 13:00~13:30 TAKESE	
14:00	バーベルEX 13:45~14:15 YUKI	リリースローラー 14:15~14:45 TSUBASA	ボールストレッチ 14:15~14:45 YUKI	アロマストレッチ 14:15~14:45 ASAMI		ファイトトレーニング 13:45~14:15 ASAMI	リリースローラー 14:15~14:45 STAFF
15:00							アロマヨガ 15:00~15:45 AYA
18:00					休館日	18:00 コア・ヒップEX 18:30~19:00 YUKI	アロマヨガは 各週プログラムとなります★ 10月11日・10月25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	コアエクササイズ 19:00~20:00 Hea-co	トシいろは 19:00~19:30 TAKESE		ファイトトレーニング 19:15~19:45 TSUBASA	
20:00	ゆる楽ヨガ 20:00~20:45 YOKO	ファイトトレーニング 20:15~20:45 TSUBASA	アロマフローヨガ 20:15~21:00 AYA	リズムでエアロ 20:00~20:45 MIZO			
21:00							
22:00							

YUKI Presents
Personal Training
期間限定
9/7 (月) ▶ 10/31 (土)

↓ 通常価格 4,500 + 税 ↓
特別価格 20% OFF
+ 初回限定 30% OFF

*初回限定 2,250 + 税
2回目以降 3,600 + 税

現在進行中のモニター様の途中経過

7/20 ▶ 8/31 7/20 ▶ 8/31

30代男性

体重 -8.5kg
ウエスト -11cm



6/7.1kg 7/8.9kg 1/8.0kg
ウエスト 67.5cm 67.5cm 67.5cm

40代男性

体重 -8.0kg
ウエスト -12.5cm



1/9.4kg 0/9.2kg 1/10.0kg 0/9.2kg
ウエスト 74.5cm 74.5cm 74.5cm 74.5cm

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)

スポーツ&食欲の秋
「食べて動いて健康
応援キャンペーン!!」

入会金 10000円 ⇒ 0円
事務手数料 3000円 ⇒ 0円



HP



LINE



INSTAGRAM

お友達紹介キャン
ペーンも継続中♪