

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10	9:15~10:00 Hip&Legs 高田 早織		9:30~10:15 Total Shape Junko	9:30~10:15 Total Shape 真砂 史郎		
11	10:15~11:00 Waist 高田 早織	10:30~11:15 Hip&Legs Miki	10:30~11:15 Total Shape Junko	10:30~11:15 Total Shape 真砂 史郎	10:15~11:00 Waist 音峰 美佳	10:30~11:15 Total Shape Junko
12		11:30~12:15 Back Miki	11:30~12:15 Total Shape Junko	11:30~12:15 Total Shape 真砂 史郎	11:15~12:00 Back 音峰 美佳	11:30~12:15 Waist Junko
13		12:30~13:15 Total Shape Miki	12:30~13:15 Waist Junko			
14	13:30~14:15 Hip&Legs LISA			13:30~14:15 Hip&Legs LISA		
15	14:30~15:15 Waist LISA			14:30~15:15 Total Shape LISA	14:15~15:00 Hip&Legs 音峰 美佳	14:45~15:30 Total Shape Junko
16	15:30~16:15 Back LISA	15:30~16:15 Total Shape 担当者調整中			15:15~16:00 Total Shape 音峰 美佳	15:45~16:30 Waist Junko
17		16:30~17:15 Total Shape 担当者調整中				16:45~17:30 Back 岡田 朋美
18		18:00~18:45 Hip&Legs 望月 美貴		18:00~18:45 Total Shape 音峰 美佳		17:45~18:30 Total Shape 岡田 朋美
19	18:45~19:30 Total Shape 音峰 美佳	19:00~19:45 Waist 望月 美貴		19:00~19:45 Back 音峰 美佳		
20	19:45~20:30 Back 音峰 美佳	20:00~20:45 Total Shape 望月 美貴		20:00~20:45 Total Shape Miki		
21	20:45~21:30 Waist 音峰 美佳			21:00~21:45 Total Shape Miki		

各クラスの色分けについて

：初心者の方にも安心してご参加いただけるプログラムです。

：マシンピラティスに慣れてきた方向けのプログラムです。

information

●月会費
通常会費 12,100円(税込) 重複割引適用 9,900円(税込)

●定員
各クラス最大3名

●予約開始
当月の初回レッスンの午前0:00から開始となります。

●受講回数・期限
当月内で4回受講可能。
未消化分の翌月への繰り越しは不可となります。

●予約・キャンセルルール
予約及びキャンセルの期限はレッスン開始前までとなります。
※同時に最大4本まで予約可能となります。
※ご自身で、マイページ>スクール欠席・振替予約>その他レッスン予約からご予約ください。

●チェックイン・チェックアウト
チェックイン:レッスン開始30分前から
チェックアウト:レッスン終了60分後まで

●施設利用可能サービス
レッスン当日はロッカー・お風呂がご利用可能です。

プログラム概要

プログラム名	プログラム内容
Hip & Legs(お尻・脚) 運動強度目安 ★★	骨盤調整、O脚改善に効果的なプログラムです。脚、腰を強くしたい方におすすめです。
Back(背中・上半身) 運動強度目安 ★★	猫背改善、背中周りをスッキリしたい方のためのプログラムです。デスクワークに疲れている方にもおすすめです。
Waist(お腹周り) 運動強度目安 ★★	ウエストの引き締め、腰痛・反り腰の改善に効果的なプログラムです。姿勢改善や全身のバランスを整えたい方におすすめです。
Total Shape(全身) 運動強度目安 ★★★	全身のバランスを整えたい方におすすめのプログラムです。マシンピラティスに慣れてきた方、色々なエクササイズにチャレンジしたい方にもおすすめです。
パーソナルトレーニング	プログラム実施外の時間で、マシンピラティスのマンツーマン指導を受けられる有料のサービスです。自分のペースでレッスンを進めたい方、より効果よく効果を実感したい方におすすめです。 ※別途ご予約が必要なサービスです。事前にマイページよりご登録ください。(6月下旬ごろから予約開始予定)

予約システム
構築中

フィットネスクラブ&サウナスパ ルネサンス・アトリオドワーエNext武蔵小山24

アクセス

東急目黒線武蔵小山駅エトモ3階
〒142-0062
東京都品川区小山3-4-8
エトモ武蔵小山3F

営業時間

平日:9:00~23:00
土:9:00~21:00
日・祝:9:00~20:00

休館日

毎週月曜日、その他不定休
※毎週月曜9:00~22:00は休館タイム