

日	月	火	水	木	金	土
						2
<p>☆岐阜駅前より移転オープン☆ オープニングキャンペーン</p> <p>☑先着50名様限定 初回体験レッスン後のメンバー登録の方は</p> <p><b>登録料 ￥10,000 → ￥0円</b></p> <p>※マンスリー登録、チケット購入の場合に限ります。</p> <p>☑体験レッスン特別料金 エアシルクヨガ、TRXボディメイク</p> <p><b>体験料金 ￥3,500 → ￥2,500(税別)</b></p> <p>※11月20日～25日 5日間限定</p>						
3	4	5				
10	11	12				
エアシルクヨガ® 指導者養成講座	エアシルクヨガ® 指導者養成講座					
17	18	19	20	21	22	23
			特別クラス <b>グランドオープン</b> 19:00-20:10 エアシルクヨガ	特別クラス 10:30-11:40 エアシルクヨガ 13:30-14:40 エアシルクヨガ 19:00-20:10 エアシルクヨガ	特別クラス 10:30-11:40 エアシルクヨガ 13:30-14:10 TRXボディメイク 19:00-20:10 エアシルクヨガ	特別クラス 11:00-12:10 エアシルクヨガ 15:00-16:10 エアシルクヨガ 16:30-17:10 TRXボディメイク
24	25	26	27	28	29	30
特別クラス 11:00-12:00 エアシルクヨガ 15:00-16:10 エアシルクヨガ 16:30-17:10 TRXボディメイク	通常クラス 10:30-11:30 骨盤BM Kayo 19:00-20:10 AS美尻	通常クラス 13:00-14:00 骨盤BM Kayo 14:15-14:55 HT Kayo 19:30-20:40 ASbasic Jun	通常クラス 10:30-11:30 ASコアトレYuka 13:30-14:30 HT Yuka 20:00-21:10 ASbasic Rina	通常クラス 10:30-11:40 ASbasic Jun 12:00-13:00 骨盤BM Jun 19:00-20:10 AS美尻 20:30-21:30 TRXボディメイク	通常クラス 13:30-14:30 AS 美脚 Yuka 19:00-19:40 HT	通常クラス 11:00-12:10 ASbasic Jun 16:30-17:10 ASbasic Jun 18:00-18:40 TRXボディメイク

**ASbasic ★★**

エアシルクヨガオールレベルクラス  
ヨガ、ピラティス、ファンクショナルトレーニング、骨盤調整の基

**AS美尻 ★★**

エアシルクヨガの特に美尻に特化したクラスです。ランジやスクワット、骨盤調整も行いながら丸く上がった美しいお尻を目指しましょう！

**AS美脚 ★★**

エアシルクヨガの特に美脚に特化したクラスです。脚のむくみ解消や内転筋などを美しく鍛えて冷えない美しい脚に仕上げま

**AS開脚 ★★**

エアシルクヨガクラスの開脚ストレッチのクラスです。シルクを補助として用いながら憧れの開脚を安全に行います。どなたでもご参加OKです。

**ASコアトレ ★★★~★★★★**

エアシルクヨガクラスの中でもファンクショナルトレーニングワークアウトを中心に体幹を鍛え上げるクラスです。シルクを用いたプランクなど頑張

**ASリラックス ★**

シルクを低くセッティングします。背中や肩がシルクに接したままの逆転ポーズが可能です。産後1~2ヶ月の方、妊婦さん(16週以降安定期)、揺れが苦手な方にお勧めです。

**TRXボディメイク ★★★**

米軍特殊部隊開発のトレーニングシステムです。サスペンションを用いて40分の時短トレーニングを行います。全身を効率よくトレーニングしたい方にお

**骨盤ボディメイク ★★**

生活習慣で衰えがちな体幹、骨盤を支える筋力を強化するクラスです。骨盤をしながら柔らかく動かし美しい姿勢を作るクラスです。年齢、性別問わずご参加OKです。

**HT ヒップトレーニング ★★★**

とにかくお尻を鍛える40分間！憧れの美尻を目指す為、お尻の上、真ん中、下、とそれぞれにアタックしお尻全体の筋肉を育てるクラスです。脚が太くならないプ

