

7月17日（月）祝日タイムスケジュール

月	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
ラダーウォーク 30 合津	
10:00	
はじめてエアロ 30 橋本	オリエンテーション
10:30	
10:45	
練功十八法	
11:00	
かんたんエアロ 45 橋本	
11:30	
12:00	
リラクゼーション ストレッチ 30 合津	
12:30	
12:45	
パレトン 60 中村	オリエンテーション
13:00	
13:30	
14:00	
はじめてステップ 30 森岡	
14:30	
15:00	
海の日 イベント 75 川田 長島	
15:30	
16:00	
16:30	
16:45	
はじめてステップ 30 石井	
17:00	
17:30	
ズンバ 60 橋詰	
18:00	
18:30	
18:45	
オリジナル エアロ 60 森岡	オリエンテーション
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

プログラム案内

ラダーウォーク			
初心者	30分		
「ハシゴ」のような運動器具脚で脚を持ち上げたり、股関節周囲の筋肉を刺激しながら簡単なウォーキング。			
はじめてエアロ			
初心者	30分	☆	
エアロピクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。			
練功十八法			
初心者	15分		
医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。			
かんたんエアロ			
初級者	45分	★★	
エアロピクスに慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロピクスの基本となる動きを行います。			
リラクゼーションストレッチ			
初心者	30分		
ストレッチングで筋肉を伸ばし、日頃の疲れを取り除き、心身をリラックスさせるクラスです。			
パレトン			
初級	60分	★★	
フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。			
はじめてステップ			
初級	30分	★	整
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。			
海の日イベント			
中級	75分	★★★★	
2017年トレバーイベント第二弾！今回は中級レベルのレッスン内容となります。しっかり汗をかいてエアロが楽しみましょう！是非ご参加ください！！			
オリジナルエアロ			
初中級者	60分	★★☆	
参加される方のレベルに合わせ、担当インストラクターの個性を活かしたエアロピクスを楽しむクラスです。			
ズンバ			
初中級者	60分	★★☆	
アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズ。			

