

# 12月10日 (日)

## イベントタイムスケジュール

日	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:30	オリエンテーション
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	オリエンテーション
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	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

<b>あさピラ</b>			
初心者	30分		
呼吸、姿勢をキーワードに、朝の目覚めに良いやさしいピラティスレッスンです。(定員70名)			
<b>ちびボールEX</b>			
初心者	30分		整
身小さなボールを使い、筋肉やリズム感、バランス能力を養い、楽しく運動をしていきます。(定員70名)			
<b>練功十八法</b>			
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。			
<b>かんたんエアロ</b>			
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。			
<b>オリジナルステップ</b>			
初中級	45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ステップを楽しむクラスです。			
<b>エアロイベント・クリスマススペシャル</b>			
	75分		
今年最後の毎年恒例「エアロマラソン」！ エアロピクスを数名のインストラクターが交代（エアロマラソン形式）で1レッスンを行います。クリスマススペシャルだからもちろん仮装もOK！是非ご参加ください。			
<b>ポールストレッチ</b>			
初心者	30分		整
ストレッチポールを使い身体の調子を整え、固まってしまった筋や関節を解きほぐします。(定員50名)			
<b>ボディーコンディショニング</b>			
初心者	60分		整
ストレッチポールを使用し、骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。(定員50名)			
<b>バランスボールEX</b>			
初心者	30分	★	整
バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。(定員30名)			
<b>ベーシックエアロ</b>			
初中級	60分	★★☆	
エアロピクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。			

