

# 3月21日（水）祝日タイムスケジュール

水		
スタジオ	ジム	
8:30		
9:00		
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		
19:00	オリエンテーション	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

## プログラム案内

気功			
初級者	60分	★	
ゆったりとした動きで、からだに廻る気の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。			
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。			
いきいき体操			
初心者	45分		
高齢者の方、これから運動をはじめる方にお勧めです。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。			
ポールストレッチ			
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）			
ポール・ド・ブラ			
初級者	45分	★☆	
バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をし、ダンスコンディショニングエクササイズ。			
のびのび体操			
初心者	30分		
身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。			
かんたんエアロ			
初級者	45分	★★	
エアロビ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。エアロビクスの基本となる動きを行います。			
ダンスエアロ			
初中級	60分	★★★	
ダンスとエアロの動きをミックスしたクラスです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。			
コンビネーションエアロ			
初中級	60分	★★★★☆	
このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムを行います。			
ベーシックステップ			
初級者	45分	★☆	整
ステップに慣れてきた方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。昇降運動で持久力を高めます。（定員40名）			
コア（アブ）			
初級者	15分	★	
身体の中心の要の腹部を集中的に行う、引き締めトレーニングクラスをします。（定員70名）			
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。			

