

# 7月16日（月）海の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 倉持	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 倉持	
11:30	
12:00	
ファイティング ボクシング 30 合津	
12:30	
12:45	
やさしい ピラティス 60 新井	オリエンテーション
13:00	
13:30	
14:00	
14:15	
14:30	
サマー エアロ イベント 75 倉持、森岡 川田	
15:00	
15:30	
16:00	
ズンバ 60 橋詰	
16:30	
17:00	
17:15	
17:30	
ソウルリズム ダンス 60 Asami	
18:00	
18:30	
ベーシック ステップ 45 石井	オリエンテーション
19:00	
19:30	
ファット バーニング 60 長島	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

## プログラム案内

<b>ラダーウォーク</b>			
初心者	30分		
「ハシコ」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。			
<b>はじめてエアロ</b>			
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。			
<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>ファイティングボクシング</b>			
初級	30分	★★☆	
ボクシングの基本動作とコンビネーションを組み込んだ格闘技系クラスになります。			
<b>やさしいピラティス</b>			
初級	60分	★	
身体の芯（コア）の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門クラスです。			
<b>サマーエアロイベント</b>			
初中級者	75分	★★★★☆	
毎年恒例のエアロイベント第2弾！今回は初中級で夏を盛り上げていきます。是非ご参加お待ちしております！！			
<b>ズンバ</b>			
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。			
<b>ソウルリズムダンス</b>			
初中級	60分	★★	
ソウルミュージック（R&Bを含む）に乗せてパーティーグループを中心に行います。			
<b>ベーシックステップ</b>			
初級	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ていきます。（定員40名）			
<b>ファットバーニング</b>			
初中級	60分	★★★★☆	
エアロピクスに慣れてきた方、ターンや弾む動作を含み、運動強度・難易度が高くエネルギー消費も高いプログラムを行います。			

