

9月24日（月）振替休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 新井	
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	
はじめてステップ 30 森岡	
14:30	
14:45	
練功十八法	
15:00	
かんたんエアロ 45 森岡	
15:30	
16:00	
リフレッシュ ヨガ 60 comaki	
16:30	
17:00	
17:15	
レゲトン 60 u-carry	
17:30	
18:00	
18:30	
ズンバ 75 u-carry	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	☆	
エアロビ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。			
ファイティングボクシング			
初級者	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。			
やさしいピラティス			
初級者	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。			
はじめてステップ			
初心者	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です。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。（定員40名）			
リフレッシュヨガ			
初級者	60分	★	
呼吸とポーズの流れを意識することで体も心もリフレッシュします！ヨガはじめての方でも安心してご参加できます！			
レゲトン			
初中級者～中級	45分	★★☆	並
レゲトンとは、ヒップホップとレゲエをミックスしたスパニッシュレゲエ。腰だけではなく肩や胸まで小刻みに動かすのはもちろんのこと、ゆっくりも踊るセクシーなダンスです。			
ズンバ			
初中級者	75分	★★★★☆	並
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。			

※⊗マークはスタンプラリー・レッスンとなります。カードお持ちの方は終了後、カウンターで捺印します。
 ※並マークはのレッスンにご参加の方は、所定の場所で整列が必要となります。

