

# 9/16(月)

# 祝日特別タイムスケジュール

月・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:30	
10:45	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

## オリエンテーション

※指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。

### プログラム案内

バレエストレッチ			
初心者	30分		
床でバレエの基本ストレッチを行います。 ストレッチベースのクラスで下肢・体幹の筋肉も養います。			
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。			
コンディショニングヨガ			
初心者	45分		
ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくクラスです。			
ベーシックステップ			
初級者	45分	★☆☆	整理券
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)			
ダンスエアロ			
初中級者	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。			
リラクゼーションヨガ			
初級者	45分		
身体が硬い方や、体力に自信がない方でも、安心してヨガを楽しめるクラスです。呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、心と体をリフレッシュしましょう。			
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。			
ファットバーニング			
中級者	60分	★★★★	
エアロビ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。			
オリエンテーション			
9:00~21:00			
指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。 トレーニングパーク内の概要をご案内いたします。			