

2/11(木)

祝日特別タイムテーブル

	木・祝 スタジオ
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	入門フラダンス 30 高橋
10:00	
10:15	
10:30	かんたんエアロ 2 45 森岡
11:00	
11:30	
11:30	コンビネーションエアロ 45 都平
12:00	
12:30	
12:45	
13:00	ピラティス 30 都平
13:30	
13:45	
14:00	かんたんステップ 30 佐藤
14:30	
14:45	
15:00	かんたんエアロ 2 45 佐藤
15:30	
16:00	
16:00	ベーシックエアロ 45 眞尾
16:30	
17:00	
17:15	
17:30	ポール・ド・ブラ 45 岡崎
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

プログラム案内

入門フラダンス			
30分	★		
フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくクラスです。			
かんたんエアロ 2			
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。			
コンビネーションエアロ			
45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。			
ピラティス			
30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。			
かんたんステップ			
30分	★★		40名
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。			
ベーシックエアロ			
45分	★★☆		
エアロビ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。			
ポール・ド・ブラ			
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です。			
強難度（★1：☆0.5） ☆（初心者） → ★★★☆（初中級） どなたでも全てのプログラムに参加可能です。			

参加定員：全プログラム 45名（ステップ40名）
整理券配布時間：8：30～（全てのプログラム）

整理券に関する注意事項

- 1人1枚のみ。（連続して参加したい場合、取得したプログラムが終了し、使用した道具等を片付けてから、次の整理券を取得してください）
- お渡しする整理券は、当日のみ有効。
- 整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけなくなります。

プログラム参加に関する注意事項

- マスク、又はネックゲイターを必ずご着用ください。（息苦しさを感じた場合、動きを止めてスタジオ隅で休憩、又はご退場をお願いします）
- 入室時に手指の除菌をお願いします。
- 1人1マス。（動きの中で多少出ても構いませんが、参加者同士の距離を意識してください）
- ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。