

# 9/19(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	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:15	
14:30	
15:00	
15:15	
15:30	
16:00	
16:15	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
21:00	
22:00	
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

<b>練功十八法</b> 		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
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>バレエストレッチ</b> 		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
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プログラムで四肢・体幹の筋肉も養います。		
<b>特別プログラム サルサベーシック</b> 		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：50名
サルサの音楽に合わせて動いてゆくペアではないサルサ基礎クラス。じっくりと深層筋に働きかけ、体幹、肩甲骨、骨盤のバランス調整にも期待できます。		
<b>特別プログラム サルサシンプル</b> 		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：50名
基本動作の応用を活かして踊るペアではないサルサシャインクラス。左右均等にシンプルな振付で動いてゆきます。		
<b>ZUMBA</b> 		
強難度：★★★☆☆	45分	参加定員：50名
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>ベーシックステップ</b> 		
強難度：★★★☆☆	30分	参加定員：40名
ステップに慣れてきた方、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です。		
<b>ベーシックエアロ</b> 		
強難度：★★☆☆☆	45分	参加定員：50名
弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。		
<b>MEGADANZ</b> 		
強難度：★★☆☆☆	45分	参加定員：50名
様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。		
<b>コンビネーションエアロ</b> 		
強難度：★★★☆☆	45分	参加定員：50名
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です。		
<b>ピラティス</b> 		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
身体の芯（コア）の筋肉を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門プログラムです。		
<b>特別プログラム マーシャルファイト</b> 		
強難度：★★☆☆☆	45分	参加定員：50名
様々な格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせて、楽しく格闘技動作を行います。		
<b>オリエンテーション</b>		
9:00~19:15		
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。		

整理券配布時間：参加当日 8:30~

☆整理券に関する注意事項

1人2枚所持が可能（3本以上参加する場合・整理券を1枚消費しレッスンを終了後、使用した道具等を片付けて、次の整理券を1枚取得してください）  
お渡しする整理券は、当日のみ有効です。  
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、ご参加いただけません。

☆プログラム参加に関する注意事項

マスク・ネックゲイターを必ずご着用ください。（息苦しさを感した場合、動きを止めてスタジオ内で休憩、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。  
レッスンの最終入場時間は45分レッスン→開始後10分まで、30分レッスン→開始後5分まで、15分レッスン→制限なしとさせていただきます。  
ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。

※感染症対策のため、急遽レッスン時間の変更や内容の変更が行われる場合がございます。あらかじめご了承ください。