

9/23(金)

祝日特別タイムスケジュール

金・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	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
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

楊名時太極拳24式		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
中国古来の武術にその源を発する太極拳。簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えた楊名時気功太極拳です。		
練功十八法		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
医療と体育を結び付けた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。		
ステップサーキット		
強難度：★★★	45分	参加定員：40名
慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。		
健美操		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
健康維持の為にエクササイズ（エアロ・トレーニング）とコンディショニングを整える体操・ストレッチを行うクラスです。		
特別プログラム フラフィットネス		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
フラダンスの動きを取り入れたエクササイズで、フラダンス経験のない方でも楽しめるプログラムです。基本動作を中心に楽しく身体を動かしましょう。		
かんたんエアロ		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：50名
初めての方や慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基礎となる動きを行います。		
ベーシックエアロ		
強難度：★★☆☆	45分	参加定員：50名
弾む動作を含み、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すすめのプログラムです。		
コンディショニングヨガ		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
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プログラムです。		
特別プログラム キックボクシング		
強難度：★★☆☆	45分	参加定員：50名
リズムに合わせてボクシング動作を行い、パンチやフットワークで全身に刺激を加えます。気持ちよく汗を流しながらシェイプアップを目指すプログラムです。		
RITMOS		
強難度：★★☆☆	45分	参加定員：50名
世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。		
ポル・ド・ブラ		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：50名
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する、ダンスコンディショニングエクササイズです。		
ピラティス		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
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プログラムです。		

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枚消費しレッスンが終了後、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）
 お渡りする整理券は、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。
 レッソ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。