

# 11/23(水)

# 祝日特別タイムスケジュール

水・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:15	
10:30	
11:00	
11:15	
11:30	
12:00	
12:30	
12:45	
13:00	
13:30	
13:45	
14:00	
14:30	
14:45	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
19:55	
20:00	
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		
<b>特別プログラム バーオソルクニアセフメソッド®</b> 🦶		
強難度：★	45分	参加定員：50名
「床の上で行うバレエレッスン」という意味のレッスン名で、床に寝たり座ったりと重力を感じにくい体制で行うので、身体の余計な力が抜けやすく、体幹を鍛えながら身体の柔軟性アップが期待できます。靴下、タオルをご持参いただくとより効果的です。バレエの経験問わずどなたでも楽しんでいただけるメソッドです。		
<b>特別プログラム はじめてZUMBA</b> 🦶		
強難度：★	45分	参加定員：50名
基本の動きから始まり、レッスンの中で徐々に1曲を仕上げていく構成です。初心者や高齢者の方にもお勧めしている「ZUMBA GOLD」同様に幅広い方々にお楽しみいただけるプログラムです。		
<b>練功十八法</b> 🦶		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
医療と体育を結び付けた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。		
<b>いきいき体操</b> 🦶		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
高齢者の方、これから運動をはじめる方にお勧めです。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。		
<b>ポール・ド・ブラ</b> 🦶		
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。		
<b>のびのび体操</b> 🦶		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
身体をほぐし、機能改善につながる簡単な筋コンディショニングを行います。座って行うので安心してご参加いただけます。		
<b>かんたんエアロ</b> 🦶		
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。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
<b>筋コンディショニング</b> 🦶		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
筋肉にアプローチし、調子を整えることを目的としたレッスンです。		
<b>特別プログラム 全身スッキリYOGA</b> 🦶		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
ヨガのポーズを使い全身を鍛え、整え、リフレッシュするレッスンです。シャバアーサナでのご褒美リラックスタイムもあります。日々の疲れをリセットして全身スッキリを目指します。		
<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で、プリプ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です。		
<b>REE JAM</b> 🦶		
強難度：★★☆	45分	参加定員：50名
HIPHOPとエアロビクスが組み合わさった、ダンスフィットネスプログラムです。		
<b>ベーシックステップ</b> 🦶		
強難度：★★★	45分	参加定員：40名
ステップに慣れてきた方、ターンも含みつつ、シンプルな動きを好む方におすすめのプログラムです。		
<b>コア</b> 🦶		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
腹部の引き締めを集中的に行う、トレーニングプログラムです。		

**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人以上参加する場合・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。