

# 3/21(火)

# 祝日特別タイムスケジュール

木・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	朝ヨガ 45 前田
10:00	
10:15	
10:30	青竹 コンディショニング 30森岡
11:00	
11:00	練功十八法
11:30	かんたんエアロ 45 森岡
12:00	
12:30	ジャズダンス 45 松本知沙美
13:00	
13:30	練功十八法
14:00	リフレッシュヨガ 45 舞
14:30	
14:45	コンビネーション エアロ 45 本間
15:00	
15:30	
15:45	ピラティス 45 新井
16:00	
16:30	
16:45	マーシャルファイト 45 新井敦子
17:00	
17:30	
17:45	ZUMBA 45 ICHIKO
18:00	
18:30	
18:45	かんたんエアロ 45 森岡
19:00	
19:30	
20:00	
21:30	
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>朝ヨガ</b> 		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
疲労回復・リラクゼーションを目的とした簡単な入門ヨガクラスです。からだをほぐしてむくみもスッキリ！1日を元気に過ごすため朝ヨガで体のスイッチをONにしましょう。		
<b>青竹コンディショニング</b> 		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
青竹を踏みを繰り返すことにより、足裏のツボに刺激を加え全身の血行促進を促すクラスです。		
<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>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。エアロビクスの基礎となる動きを行います。		
<b>特別プログラム ジャズダンス</b> 		
強難度：★★☆	45分	参加定員：50名
音楽に合わせた振り付けを習得し、ダンスを楽しみながらシェイプアップできるうえ、ストレス発散効果が高く、豊かな表現力も身に付きます。		
<b>リフレッシュヨガ</b> 		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
暖かな春をむかえる今こそ、関節をしっかり動かして血流UP！ヨガのポーズでリフレッシュしていきましょう。		
<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。		
<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
音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行うリズムボクササイズです。多彩な動作で汗を流し、シェイプアップを目指すプログラムです。		
<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、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です。		
<b>整理券配布時間：参加当日 8：30～</b> ☆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枚消費しレッスンは終了後、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。 ・レッスンの入場時間は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。		