











2/12(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 | |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | |
| 20:00 | |
| 20:30 | |
| 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 | | |
|---|-----|----------|
| 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。 | | |
| バレエストレッチ  | | |
| 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。 | | |
| 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。 | | |
| バレトン  | | |
| 強難度：★★ | 45分 | 参加定員：50名 |
| フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。 | | |
| バランスボール  | | |
| 強難度：☆ | 45分 | 参加定員：30名 |
| バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。 | | |
| ベーシックステップ  | | |
| 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勧めのプログラムです。 | | |
| 特別プログラム ゆとり世代 ダンスエアロ  | | |
| 強難度：★★★ | 60分 | 参加定員：50名 |
| 3人のインストラクターそれぞれの個性あるダンスエアロをお楽しみください。 | | |
| 特別プログラム ゆとり世代 中級エアロ  | | |
| 強難度：★★★★☆ | 60分 | 参加定員：50名 |
| 3人のインストラクターによるレッスンです。ゆとり世代ですが、難度に「ゆとり」は少なめです。3人のリードを楽しみつつ、難度の高さにチャレンジしてみましょう。 | | |
| 筋コンディショニング  | | |
| 強難度：☆ | 45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。 | | |
| ベーシックエアロ  | | |
| 強難度：★★☆☆ | 60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。 | | |
| オリエンテーション | | |
| 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。 | | |
| 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) ・お渡す整理券は、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 ・入室時の手指消毒とご自身で使用した道具の除菌をお願いします。 ・スタジオ内には立ち位置の目印がございます。参加者同士の距離を意識してご参加ください。 | | |