










2/23(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	
13:15	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
15:45	
16:00	
16:30	
16:45	
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		
楊名時太極拳24式 		
強難度：☆	60分	参加定員：50名
中国由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：★★★	60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シを交互に行います。ステップと筋トシを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。		
特別プログラム バランストレーニング&ストレッチ 		
強難度：★	60分	参加定員：40名
バランスディスクを使った低負荷のトレーニングとストレッチを行うプログラムです。普段とは一味違うプログラムをお楽しみください。		
特別プログラム いきいきけんこつトレーニング 		
強難度：★	60分	参加定員：50名
いきいき体操と体の骨にアプローチしてトレーニングをしていくプログラムです。初めての方でも安心してご参加いただけます。		
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。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
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。		
オリジナルエアロ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：50名
インストラクターによるオリジナルティーを生かしたクラスになります。		
特別プログラム ダンスエアロ60 		
強難度：★★★	60分	参加定員：50名
ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。普段とは違うジョイントレッスンをお楽しみください。		
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 ・ご自身で使用した道具は拭取り等の清掃をお願いします。 ・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。		