












3/20(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	
9:30	
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		
気功 		
強難度：☆	60分	参加定員：50名
ゆったりとした動きで、からだに廻る気の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。		
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。		
いきいき体操 		
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。		
ボディコンディショニング 		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。		
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。		
のびのび体操 		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。		
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。エアロピクスの基本となる動きを行います。		
筋コンディショニング 		
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。		
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、オリジナリティを生かしたクラスになります。		
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。		
コア 		
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。		
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 ・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。		