







8月 スタジオ特別タイムテーブル

2020/08/01~08/31

	月	火	水	木	金	土	日
8:30	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A
9:00	9:15 コンディショニング ヨガ 30 前田						
9:30	3・10は休講						
10:00	10:15 練功十八法 バレエストレッチ 45 渡辺愛						
11:00	3・10・24は休講	11:15 ボディ コンディショニング 45 高橋優都子		11:15 気功 45 篠村	11:15 太極拳24式 45 渡辺正明		
12:00							
12:30		12:30 青竹&ストレッチ 45 森岡		12:30 座フラダンス フラノホ 30 高橋早苗	12:30 エイジング 美エクササイズ 45 永田		
13:00							
13:30		13:45 練功十八法 いきいき体操 45 中島		13:30 骨盤調整 エクササイズ 45 佐藤果純	13:45 練功十八法 いきいき体操 45 鳴澤		
14:00							
14:30				14:45 ホル・ド・ブラ 45 岡崎	15:00 デトックスヨガ 45 中村		
15:00		15:00 ボディリセット 45 本間					
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		18:15 ストレッチフロー 45 今堀 25は休講		18:15 ファンクショナル ストレッチ 45 久高			
18:30							
19:00		19:30 筋コン&ストレッチ 45 今堀 25は休講		19:30 ピラティス 45 都平			
19:30							
20:00				20:45 骨盤調整 エクササイズ 45 円谷			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

プログラム案内

ボディリセット		
初心者・初級	☆	
全身のストレッチや体幹エクササイズなどで身体のコンディションを整えます。		
ストレッチフロー		
初心者・初級	☆	
音楽に合わせて、コンディショニング・ストレッチの要素など身体を動かします。		
座フラダンス・フラノホ		
初心者・初級	☆	
簡単な手の動きを中心に、椅子に座って（ノホ）表現するフラダンス。ハワイアン音楽と動きに癒されましょう。		
ファンクショナルストレッチ		
初心者・初級	☆	
筋力トレーニングとストレッチを織り交ぜて、身体を動かします。		
エイジング美エクササイズ		
初心者・初級	☆	
ヨガ、ピラティス、バレエの動きを取り入れた姿勢改善を目指したプログラムです。効果としては、姿勢改善、体幹力UP、柔軟性の向上、リラクゼーションが期待できます。ゆったりと動きますので、運動が久しぶりの方へもオススメ！		
デトックスヨガ		
初心者・初級	☆	
体内に蓄積された老廃物の排出を促すクラスです。冷え・むくみ・肩こりなどを解消し、心と体をスッキリさせましょう！		

特別プログラム参加に関するお知らせ

定員

- 各プログラム 20名（途中参加は、開始15分まで）

参加条件

- マスク又は、フェイスシールドの着用（レッスン中は必ず着用する、息苦しさを感じた場合は退室する）
- バンダナ等、口を覆っているだけの物は不可（飛沫を防ぐ効果が低い為）

参加方法

- 整理券の取得（2つの異なるプログラムを取得可能、所持出来るのは2枚まで）
 - 7/27・8:30~受付にて、8月に実施される全プログラムの整理券を配布いたします。
 - 整理券取得時の注意点、下記事例をご確認ください。
 - ◆ 例①・「8/4(火)ボディリセット」と「8/20(木)ピラティス」を取得し、8/4(火)のレッスンが終わった段階で所持が1枚になるので、1枚取得する事ができる。
 - ◆ 例②・翌週の同じプログラムは、一度に取得できない。「8/14(金)デトックスヨガ」と「8/21(金)デトックスヨガ」は一度に取得できません。「8/14(金)デトックスヨガ」が終わった段階で、「8/21(金)デトックスヨガ」が取得可になります。
 - ◆ 例③・同じ日時の整理券を、2枚取得する事は出来ません。
- 整理券の再配布は行いません、当日お持ちでない場合は参加できない場合があります。

注意事項

- 急遽、特別プログラムが中止となる場合がございます。
- 整理券をお持ちの場合でも、スタッフの判断で参加をお断りする場合がございます。
- 不正利用が発覚した場合、特別プログラム全部が中止となる場合がございます。
- ご自身が使用したマット等の除菌にご協力ください。