

10月8日みなと区民体育祭 特別プログラム

月	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
12:45	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
16:45	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:15	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

かんたんエアロ
45
倉持

ベーシックエアロ
60
倉持

やさしい
ピラティス
60
新井

ファイティング
ボクシング
30 合津

エアロイベント
ハッピーハロウィン
75
稲垣、中島
宮田

ス

ズンバ
60
u-carry

ラテンエアロ
60
長島

ベーシックステップ
60
森岡

整

プログラムのご案内

かんたんエアロ			
初級者	45分	★★	
エアロピクスに慣れていない方、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。			
ベーシックエアロ			
初中級者	60分	★★☆	
エアロピクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。			
やさしいピラティス			
初心者	30分		
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クラスです。			
ファイティングボクシング			
初級者	30分	★★	
ボクシングの基本動作とコンビネーションを組み込んだ格闘技系クラスになります。			
エアロイベント ～ハッピーハロウィン～			
75分			
毎年恒例の体育の日「おまつりエアロマラソン」！ エアロピクスを数名の担当インストラクターが交代（エアロマラソン形式）で1レッスンを行います。ハロウィンだからもちろん仮装もOK！本年度3回目のイベントです。是非ご参加ください。			
ズンバ			
初中級者	60分	★★☆	
アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。プリプ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。			
ラテンエアロ			
中級	60分	★★☆	
ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロピクスです。			
ベーシックステップ			
初級者	60分	★★☆	整
ステップに慣れてきた方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。昇降運動で持久力を高めます。（定員40名）			

体育祭りのスタジオプログラムは
通常スケジュールと異なります。
ご確認の上お越しください。



- 【その他】**
- ・エアロイベント等のレッスンプログラムのご参加に定員はございません。状況次第で人数制限する場合がございます。ご了承ください。
 - ・場所取りや独占するような行為はご遠慮させていただきます。皆様が気持ちよく運動できるようご協力ください。
 - ・初回の方は簡単なオリエンテーションを行いますのでお気軽にお声掛けください。
 - ・当日は体カテスト、メニュー作成は実施していません。
 - ・尚、営業時間は10～22時までとなります。