

# 11月3日祝日タイムスケジュール

土	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
バランスボール 30 森岡 <b>整</b>	
10:00	
練功十八法	
10:30	オリエンテーション
はじめてエアロ 鳴澤 <b>ス</b>	
10:55	
11:00	
エアロ サーキット 60 鳴澤	
11:30	
12:00	
12:15	
12:30	
ズンバ 60 八重樫	
13:00	
13:30	オリエンテーション
練功十八法	
14:00	
かんたんエアロ 45 森岡	
14:30	
14:45	
15:00	
バレトン 60 中村 <b>ス</b>	
15:30	
16:00	
ベーシック エアロ 60 u-carry	
16:30	
17:00	
17:15	
ダンスエアロ 60 u-carry	
17:30	
18:00	
18:30	
コンビネーション エアロ 60 倉持 <b>ス</b>	
19:30	オリエンテーション
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

## スタンプラリー対象レッスン

<b>バランスボールEX</b>				<b>整</b>
初心者	30分	★		
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。(定員30名)				
<b>練功十八法</b>				
初心者	15分		🌱	
医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。				
<b>はじめてエアロ</b>				<b>ス</b>
初心者	30分	☆		
エアロピクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。				
<b>エアロサーキット</b>				
初中級	60分	★★★		
弾む動作を含むエアロピクスと筋トレを交互に行います。エアロピクスと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。				
<b>ズンバ</b>				
初中級者	75分	★★★★		
アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノ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。				
<b>かんたんエアロ</b>				
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。				
<b>バレトン</b>				<b>ス</b>
初級者	60分	★★		
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。				
<b>ベーシックエアロ</b>				
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。				
<b>ダンスエアロ</b>				
初中級	60分	★★★		
ダンスとエアロの動きをミックスしたクラスです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロピクスです。				
<b>コンビネーションエアロ</b>				<b>ス</b>
初中級	60分	★★★★		
このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムを行います。				

## スタンプラリー対象レッスン

はじめてエアロ

バレトン

コンビネーションエアロ

②マークはスタンプラリー・レッスンとなります。カードお持ちの方は終了後、カウンターで捺印します。

