

11月23日（金） 勤労感謝の日タイムスケジュール

金	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:30	オリエンテーション 体力測定
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	オリエンテーション
14:00	
14:30	
14:45	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:15	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	オリエンテーション
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

プログラム案内

太極拳24式			
初級者	60分	★	
「中国古来の武術にその源を発する太極拳でも簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えて楊名時気功太極拳。」			
練功十八法			
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。			
ステップサーキット			
初中級	60分	★★☆	整
慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めです。（定員40名）			
バレトン			
初級者	60分	★★	ス
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。			
リフレッシュヨガ			
初級者	60分	★	
呼吸とポーズの流れを意識することで体も心もリフレッシュします！ヨガはじめての方でも安心してご参加できます！			
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。			
ピラティス			
初級者	60分	★	ス
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入門クラスです。			
レゲトン			
初中級者～中級	60分	★★☆	
レゲトンとは、ヒップホップとレゲエをミックスしたスパニッシュレゲエ。腰だけではなく肩や胸まで小刻みに動かすのはもちろんのこと、ゆっくりも踊るセクシーなダンスです。			
ズンバ			
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。			

※☉マークはスタンプリー・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。

