

11月30日（金） プレミアムフライデー・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
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	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:15	
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	★★☆	
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のプログラムです。			
健美操			
初級	60分	★	
心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。どなたでも参加できるやさしい健康体操です。			
いきいき体操			
初心者	45分		🌱
高齢者の方、これから運動をはじめの方にお勧めです。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。			
かんたんエアロ			
初級	45分	★★	
エアロビ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。エアロビクスの基本となる動きを行います。			
骨盤調整エクササイズ			
初心者	60分	★	
インナーマッスルを鍛え、骨盤の4関節を整えます。正しい姿勢を保ちつつ代謝を上げ、血液やリンパ液の流れをスムーズにします。			
フラダンス			
初級	45分	★	
フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくクラスです。			
リトモス			
初中級～中級	60分	★★☆	
様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。			
エアロマニア			
中上級	75分	★★★★☆	
最も運動強度、難易度の高いプログラムです。エアロビクスに慣れている方が対象となります。			

