

12月9日（日）スタジオタイムスケジュール

日		スタジオ	ジム
8:30			
9:00			
9:15			
9:30		あさピラ 30 新井	
10:00			
10:30		ちびボール エクササイズ 新井	オリエンテーション
10:45			
11:00			
11:30		かんたんエアロ 45 水村	
12:00			
12:30		リトモス 60 岡崎	
13:00			
13:30			オリエンテーション
13:45			
14:00		クリスマス スペシャル エアロ 75 本間 大井	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		ピラティス 60 大井	
16:30			
16:45			
17:00		ボディー コンディショニング 60 高橋	
17:30			
18:00		バランスボール 30 佐藤新	
18:30			
18:45			
19:00		ベーシック エアロ 60 鳴澤	オリエンテーション
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

プログラム案内

あさピラ			
初心者	30分		
呼吸、姿勢をキーワードに、朝の目覚めに良いやさしいピラティスレッスンです。（定員70名）			
ちびボールエクササイズ			
初心者	30分		整
小さなボールを使い、筋肉やリズム感、バランス能力を養い、楽しく運動をしていきます。（定員70名）			
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。			
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。			
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。			
ポールストレッチ			
初心者	30分		整
ストレッチボールを使い身体の調子を整え、固まってしまった筋や関節を解きほぐします。（定員50名）			
クリスマススペシャルエアロ			
初中級	75分	★★★★	
毎年恒例のエアロイベント「クリスマススペシャル」！ エアロピクスを2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。クリスマスだからサンタの仮装もOK！本年度ラストのエアロイベントです。是非ご参加ください。			
ピラティス			
初級者	60分	★	
身体の芯（コア）の筋力を養うことにより、軸を安定させ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。			
ボディーコンディショニング			
初心者	60分		整
ストレッチボールを使用し、骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。（定員50名）			
バランスボールEX			
初心者	30分	★	整
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）			
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。			

