

12月24日（月）祝日タイムスケジュール

月	
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	
18:30	
19:00	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

ラダーウォーク			
初心者	30分		
「ハシコ」のような運動器具脚で脚を持ち上げたり、股関節周囲の筋肉を刺激しながら簡単なウォーキング。			
はじめてエアロ			
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。			
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。			
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。			
リトモス			
初中級	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。			
はじめてステップ			
初心者	30分	☆	整
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。（定員40名）			
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。			
コンビネーションエアロ			
初中級者	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。			
ベーシックステップ			
初中級者	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）			

