7/15(月) 祝日特別タイムテーブル

月・祝

	スタジオ	ジム
8:30		
9:00		
9:15	練功十八法	
9:30	バレエストレッチ ４５ 渡辺 愛	
10:00		
10:30	かんたんエアロ ４５ 金井	
11:00		
11:30	バレトン ４５ 金井	
12:00		
12:30	整 バランスボール ４５ 豊島	
13:00		
13:30	整 ベーシック ステップ ４５ 森岡	
14:00		
14:30	整 特別プログラム からだバー® ６０ 都平・金井	
15:00		
15:30		
16:00	特別プログラム ジョイント オリジナルステップ ６０ 柴原・金井	
16:30		
17:00		
17:15	特別プログラム ジョイント オリジナルエアロ ７５ 柴原・金井	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

オリエンテーション
※指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。

プログラム案内

練功十八法

強難度：☆	15分	参加定員：なし

医療と体育を結び付けた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。

バレエストレッチ

強難度：☆	45分	参加定員：７０名

床でバレエの基本ストレッチを行います。ストレッチベースのプログラムで四肢・体幹の筋肉も養います。

かんたんエアロ

強難度：★☆	45分	参加定員：なし

初めての方や慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基礎となる動きを行います。

バレトン

強難度：★★	45分	参加定員：なし

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。

整 バランスボール

強難度：☆	45分	参加定員：３０名

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。

整 ベーシックステップ

強難度：★★★	45分	参加定員：４０名

ステップに慣れてきた方、ターンも含みつつシンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。

整 特別プログラム　からだバー®

強難度：☆	60分	参加定員：３０名

「筋力」「バランス」「コーディネーション」「ストレッチ」「ほぐし」の5つの要素を取り入れて自らの取り組みにより、からだ本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる〝からだ〟になる事を目的としたプログラムです。

特別プログラム　ジョイントオリジナルステップ

強難度：★★★☆	60分	参加定員：４０名

男性インストラクター2名によるジョイントのステップクラス。
各インストラクターの個性をお楽しみください。

特別プログラム　ジョイントオリジナルエアロ

強難度：★★★☆	75分	参加定員：なし

インストラクターのオリジナリティーを活かしたジョイントクラス。
２人のリードを楽しみつつ、難度の高さにチャレンジしてみましょう。

オリエンテーション

９：００～１９：１５

指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。

参加定員：マットを使用するレッスン ７０名・ちびボールエクササイズ ７０名・ボディコンディショニング ５０名・
ステップ４０名・バランスボール３０名・その他のレッスン 定員なし
※定員制のレッスンは先着順となります。

◆「整理券」を配布するレッスンがございます。（ 整 のマーク）
- 整理券配布時間は当日８:３０～配布開始。
- お渡しする整理券は、当日のみ有効。
- 整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけませんのでお気を付けください。

◆プログラム参加に関する注意事項
- レッスン終了後、ご自身で使用した道具の汗や汚れを拭き取るようお願いします。
- スタジオ内には立ち位置の目印がございます。参加者同士の距離を意識してご参加ください。