8/12(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		
9:30	特別プログラム 夏バテ解消 モーニングヨガ ６０ 舞	
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	特別プログラム ゆとり世代 ダンスエアロ ６０ 金井・mii・都平	
15:00		
15:30		
16:00	特別プログラム ゆとり世代 中級エアロ ６０ 金井・mii・都平	
16:30		
17:00	整 特別プログラム オリジナルステップ ４５ 柴原	
17:30		
18:00	特別プログラム ジョイント オリジナルエアロ ７５ 柴原・倉持七海	
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

特別プログラム　夏バテ解消 モーニングヨガ

強難度：☆	60分	参加定員：70

真夏真っただ中の頑張っている身体。背骨周りを中心に呼吸に合わせてゆったり動いて、
朝からスッキリしていきましょう！

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。

特別プログラム　ゆとり世代 ダンスエアロ

強難度：★★★	60分	参加定員：なし

3人のインストラクターそれぞれの個性あるダンスエアロをお楽しみください。

特別プログラム　ゆとり世代 中級エアロ

強難度：★★★☆	60分	参加定員：なし

3人のインストラクターによるレッスンです。ゆとり世代ですが、難度に「ゆとり」は少なめです。3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。

整 特別プログラム　オリジナルステップ

強難度：★★★☆	45分	参加定員：４０名

インストラクターによるオリジナリティーを生かしたクラスになります。
普段とは一味違うステップクラス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

同じ養成コースを卒業した２人でのジョイントです。
それぞれの個性あふれるエアロのレッスンをお楽しみください。

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。