







9/16(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	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
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。エアロピ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：35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 RITMOS 新曲発表会 		
強難度：★★☆☆	60分	参加定員：なし
人気インストラクターによるRITMOSの新曲発表会です。リトモス81を存分に楽しみましょう。		
特別プログラム ジョイント中級エアロ 		
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。
 ・お渡りする整理券は、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てください。

◆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いたします。
 ・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。