


11/4(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。		
特別プログラム RITMOS® #81 		
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®のジョイントクラスです。 リトモス81を存分に楽しみましょう。 ※タオルを使用する曲があります。長さ60cm程度のフェイスタオルをご用意ください。		
特別プログラム ゆとり女子 ダンスエアロ 		
強難度：★★★	60分	参加定員：なし
女性インストラクター2人によるジョイントクラス。 しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。		
整 特別プログラム 年の差男子 コンビネーションステップ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：40名
Z世代とゆとり世代の年の差男子によるジョイントクラス。 2人のインストラクションを楽しみながら、高めの強難度にチャレンジしてみましょう。		
特別プログラム ゆとり×ルーキー オリジナルエアロ 		
強難度：★★★★☆	75分	参加定員：なし
港区スポーツセンターの人気インストラクター4人によるクラス。 世代の違うインストラクターのオリジナリティーをいかしたプログラムです。		
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。