# 1/13(月) 祝日特別タイムテーブル

## 月・祝

| スタジオ | ジム |
|---|---|
| 9:15 練功十八法 | 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。 |
| 9:30 バレエストレッチ 45 渡辺 愛 | |
| 10:30 かんたんエアロ 45 金井 | |
| 11:30 バレトン 45 金井 | |
| 12:30 整 バランスボール 45 豊島 | |
| 13:30 整 ベーシックステップ 45 森岡 | |
| 14:45 特別プログラム 今回は２人だよ！ゆとり世代 ダンスエアロ 60 金井・mii | |
| 16:00 特別プログラム ゆとりとZ世代 エアロ 75 金井・柴原・mii | |
| 17:30 特別プログラム ジョイント RITMOS 60 金井・柴原 渡辺亜海 | |

## 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。

### 特別プログラム　今回は２人だよ！ゆとり世代 ダンスエアロ

| 強難度：★★★ | 60分 | 参加定員：なし |
|---|---|---|

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　ゆとりとZ世代エアロ

| 強難度：★★★☆ | 75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。
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。

### 特別プログラム　ジョイントRITMOS

| 強難度：★★☆ | 60分 | 参加定員：なし |
|---|---|---|

RITMOSのジョイントクラスです。
人気インストラクター３人によるリトモス８２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。