2/11(火) 祝日特別タイムテーブル

	火・祝	
	スタジオ	ジム
8:30		
9:00		
9:30	コンディショニング ヨガ ３０　前田	
10:00		
10:30	ZUMBA GOLD ４５ 武内	
11:00	11:00 練功十八法	
11:30	かんたんエアロ ４５ 森岡	
12:00	12:15	
12:30	RITMOS ６０ 伊藤	
13:00		
13:30	13:30 練功十八法	
14:00	かんたんステップ ４５ 舞　整	
14:30	14:45	
15:00	特別プログラム 本間と都平の コンビネーション エアロ 75 本間・都平	
15:30		
16:00	16:15	
16:30	特別プログラム リフレッシュヨガ 60　前田	
17:00		
17:30	17:30 練功十八法	
18:00	かんたんエアロ ４５ 森岡	
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

コンディショニングヨガ

強難度：☆	30分	参加定員：70名

ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくプログラムです。

ZUMBA GOLD

強難度：★☆	45分	参加定員：なし

運動初心者の方やダンス初心者、高齢者の方にお勧めのプログラムです。バランス力の向上も望め、どんな方でも楽しめるプログラム構成になっています。

練功十八法

強難度：☆	15分	参加定員：なし

医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。

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。

RITMOS

強難度：★★☆	60分	参加定員：なし

世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。

整 かんたんステップ

強難度：☆	45分	参加定員：40名

ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。
ステップ台を使った昇降運動になれていきます。

特別プログラム　本間と都平のコンビネーションエアロ

強難度：★★★☆	75分	参加定員：なし

人気インストラクター２人のジョイントクラスです。
ひと味違うコンビネーションエアロをお楽しみください。

特別プログラム　リフレッシュヨガ

強難度：☆	60分	参加定員：70名

ヨガの動きや呼吸法に加え、体をほぐす動作を行う事で全身をリフレッシュさせるプログラムです。

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。