

3/20(木) 祝日特別タイムテーブル

木・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 石川
10:00	のびのび体操 30 鳴澤
10:30	
11:00	特別プログラム いきいきバランス トレーニング 60 鳴澤 整
11:30	
12:00	ポル・ド・ブラ 45 植田
12:30	
13:00	かんたんステップ 45 佐藤 整
13:30	
14:00	練功十八法
14:30	かんたんエアロ 45 佐藤
15:00	
15:30	ベーシックエアロ 60 眞尾
16:00	
16:15	
16:30	特別プログラム タオルでストレッチ 45 fujico
17:00	
17:30	
18:00	ピラティス 45 都平
18:30	
19:00	
19:30	特別プログラム 祝日だし少し長めに 頑張ろうエアロ 75 都平
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。		
のびのび体操 		
強難度：☆	30分	参加定員：70名
身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。		
整 特別プログラム いきいきバランストレーニング 		
強難度：★	60分	参加定員：40名
いきいき体操にバランスディスクの要素を加えたプログラムです。普段とは一味違うプログラムをお楽しみください。		
ポル・ド・ブラ 		
強難度：★☆	45分	参加定員：なし
バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をする、ダンスコンディショニングエクササイズです。		
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。		
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。エアロピクスの基礎となる動きを行います。		
ベーシックエアロ 		
強難度：★★☆	60分	参加定員：なし
弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロピクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。		
特別プログラム タオルでストレッチ 		
強難度：☆	45分	参加定員：70名
タオルを使ったストレッチは、何も使わずに行うよりもからだの伸びやすいのでおすすめです。 ※レッスンではフェイスタオルを一枚使用いたします。ご自身でお持ちいただくか、タオルを使わずにご参加いただく事も可能です。		
ピラティス 		
強難度：☆	45分	参加定員：70名
身体の芯（コア）の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門プログラムです。		
特別プログラム 祝日だし少し長めに頑張ろうエアロ 		
強難度：★★★☆	75分	参加定員：なし
今年度最後の特別プログラムは都平IRのコンビネーションレベルのエアロです。普段よりも少し長めに気持ちいい汗を流しましょう。		
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。