

# 4/29(火) 祝日特別タイムテーブル

火・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
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		
<b>コンディショニングヨガ</b> 		
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。		
<b>ZUMBA GOLD</b> 		
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。		
<b>練功十八法</b> 		
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。		
<b>かんたんエアロ</b> 		
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。		
<b>RITMOS</b> 		
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。		
<b>特別プログラム リフレッシュYOGA</b> 		
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。		
<b>特別プログラム 本間と都平のコンビネーションエアロ</b> 		
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。		
<b>整</b> <b>かんたんステップ</b> 		
強難度：★★	30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慣れていきます。		
<b>コンビネーションエアロ</b> 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：なし
このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムです。		
<b>オリエンテーション</b>		
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。