

7/21(月) 祝日特別タイムテーブル (7/11更新)

月・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
特別プログラム ゆるホットヨガ 60 前田	
10:00	
10:30	
10:30	
かんたんエアロ 45 金井	
11:00	
11:30	
11:30	
バレトン 45 金井	
12:00	
12:30	
12:30	
バランスボール 45 豊島	
13:00	
13:30	
13:30	
ベーシック ステップ 45 森岡	
14:00	
14:30	
14:30	
Sintex 45 柴原	
15:00	
15:30	
15:30	
特別プログラム オリジナル ジョイントステップ 60 柴原・平野	
16:00	
16:30	
17:00	
17:00	
特別プログラム オリジナル ジョイントエアロ 60 柴原・平野	
17:30	
18:00	
18:30	
18:30	
特別プログラム ジョイント RITMOS #84 60 金井・あみ・柴原	
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		
特別プログラム ゆるホットヨガ 		
強難度：☆	60分	参加定員：70名
じんわりと温まり、気持ちのいい汗をかいてデトックスしましょう。 ※タオルを使用します。長さ60cm程度のフェイスタオルをご用意ください。		
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。		
Sintex 		
強難度：☆	45分	参加定員：70名
重い頭を支えている首や肩、末端の手足のかみや緊張を取り除いていく コンディショニングプログラムです。		
整 特別プログラム オリジナルジョイントステップ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：40名
ステップのジョイントクラスです。 普段と違う60分のステップクラスにチャレンジしてみましょう。		
特別プログラム オリジナルジョイントエアロ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：なし
インストラクターのオリジナリティーを生かしたクラスになります。 それぞれの個性あふれるエアロレッスンをお楽しみください。		
特別プログラム ジョイントRITMOS #84 		
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84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。		