

8/11(月) 祝日特別タイムテーブル

月・祝		スタジオ	ジム
8:30			
9:00			
9:15			
9:30		対角螺旋ストレッチ 60 前田	
10:00			
10:30		10:30	
11:00		かんたんエアロ 45 金井	
11:30		11:30	
12:00		バレトン 45 金井	
12:30		12:30	
13:00		バランスボール 45 豊島	
13:30		13:30	
14:00		ベーシック ステップ 45 森岡	
14:30			
15:00		特別プログラム ジョイント ダンスエアロ 60 柴原・倉持	
15:30			
16:00		特別プログラム オリジナル ジョイントステップ 60 柴原・倉持	
16:30			
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・倉持	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

プログラム案内

対角螺旋ストレッチ



強難度：☆

60分

参加定員：70名

人間本来の動作である対角線の動きと、捻じれを伴った動きを組み合わせ
てストレッチと優しい体幹トレーニングを行います。

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。エアロピクスの基
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

ジョイントダンスエアロ



強難度：★★★

60分

参加定員：なし

ダンスとエアロの動きを合わせたプログラムです。
しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロピクスです。

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。

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。