

## 9/15(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<br>60<br>前田                       |    |
| 10:00 |  |                                             |    |
| 10:30 |  | 10:30                                       |    |
| 11:00 |  | かんたんエアロ<br>45<br>金井                         |    |
| 11:30 |  | 11:30                                       |    |
| 12:00 |  | バレトン<br>45<br>金井                            |    |
| 12:30 |  | 12:30                                       |    |
| 13:00 |  | バランスボール<br>45<br>豊島                         |    |
| 13:30 |  | 13:30                                       |    |
| 14:00 |  | ベーシック<br>ステップ<br>45<br>森岡                   |    |
| 14:30 |  |                                             |    |
| 15:00 |  | ベーシックエアロ<br>60<br>YURIKO                    |    |
| 15:30 |  |                                             |    |
| 16:00 |  | 特別プログラム<br>ジョイント<br>ダンスエアロ<br>60<br>柴原・畑田   |    |
| 16:30 |  |                                             |    |
| 17:00 |  | 特別プログラム<br>ジョイント<br>オリジナルエアロ<br>60<br>柴原・畑田 |    |
| 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。

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 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組み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。

特別プログラム ジョイントオリジナルエアロ

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。