

# 9/23(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。

整

| 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  |
| 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。エアロビクスの基本となる動きを行います。  |     |          |
| <b>DanceFit</b>            |     |          |
| 強難度：★★☆☆  | 60分 | 参加定員：なし  |
| エアロビクスよりもダンスを主としたプログラムです。音楽に合わせて気持ちよく踊りましょう。  |     |          |
| <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 |
| 夏の暑さで疲れた身体をゆったり動かしてリフレッシュ！季節の変わり目だからこそ呼吸と共に心も整えていきましょう。   |     |          |
| <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>リンパマッサージヨガ</b>          |     |          |
| 強難度：☆   | 30分 | 参加定員：70名 |
| リンパ管にアプローチし、リンパの流れを良くする効果的なポーズを行います。むくみ解消や血流を良くする効果が期待できます。   |     |          |
| <b>整 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>ダンスエアロ</b>              |     |          |
| 強難度：★★☆☆  | 60分 | 参加定員：なし  |
| ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。   |     |          |
| <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。(  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。