

1/12(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 | |
| かんたんエアロ 45 森岡 | |
| 11:00 | |
| 11:30 | |
| 整 | |
| コア コンディショニング 45 金井 | |
| 12:00 | |
| 12:30 | |
| 整 | |
| バランスボール 45 須貝 | |
| 13:00 | |
| 13:30 | |
| 整 | |
| ベーシック ステップ 45 森岡 | |
| 14:00 | |
| 14:30 | |
| かんたんエアロ 30 森岡 | |
| 15:00 | |
| 15:15 | |
| オリジナルエアロ 45 柴原 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:15 | |
| 特別プログラム ジョイント RITMOS #86 60 柴原・あみ | |
| 16:30 | |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 特別プログラム ジョイントRITMOS ～オールバックナンバー～ 60 柴原・あみ | |
| 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

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 / 30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。

整

コアコンディショニング

強難度：★★

45分

参加定員：50名

身体の中心（コア）を支える、体幹や骨盤・肩甲骨周りの安定性を高めるトレーニングや、全身の筋膜の調整を行うプログラムです。

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。

オリジナルエアロ

強難度：★★★★☆

45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。

特別プログラム

ジョイントRITMOS #86

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2人によるリトモス86をお楽しみください。

特別プログラム

ジョイントRITMOS～オールバックナンバー～

強難度：★★☆

60分

参加定員：なし

RITMOSの名曲を振り返りながら、楽しく汗を流しましょう。

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・コア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

のマーク）

◆「整理券」を配布するレッスンがございます。

- 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。