

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 コアコンディショニング 45 金井	整
12:00	
12:30 バランスボール 45 須貝	整
13:00	
13:30 ベーシックステップ 45 森岡	整
14:00	※指定時間内
14:30 かんたんエアロ 30 森岡	整
15:00	
15:15	
15:30 オリジナルエアロ 45 柴原	いつでも可能
16:00	
16:15	です。
16:30 特別プログラム ジョイントRITMOS #86 60 柴原・あみ	スタッフまでお声がけください。
17:00	シ
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	コン
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 / 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。		