














2/11(水) 祝日特別タイムテーブル

水・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
10:45	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
12:45	
13:00	
13:30	
13:45	
14:00	
14:30	
14:45	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:15	
17:30	
18:00	
18:15	
18:30	
19:00	
19:15	
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		
気功 		
強難度：☆	60分	参加定員：なし
ゆったりとした動きで、からだに廻る氣の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。		
練功十八法 		
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。		
いきいき体操 		
強難度：☆	45分	参加定員：なし
高齢者の方、これから運動をはじめる方にお勧めです。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。		
整  ボディコンディショニング		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。		
ポル・ド・ブラ 		
強難度：★☆	45分	参加定員：なし
バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をする、ダンスコンディショニングエクササイズです。		
整  かんたんステップ		
強難度：★★	45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。		
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。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
筋コンディショニング 		
強難度：☆	15分	参加定員：70名
筋肉にアプローチし、調子を整えることを目的としたレッスンです。		
整  特別プログラム 筋膜リリース&やさしいポールヨガ		
強難度：☆	60分	参加定員：50名
ストレッチボールを使って、凝り固まった筋肉や筋膜をゆるめ、体を整えてからヨガのポーズを行うクラスです。		
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 HIPHOP 初級 		
強難度：★★	45分	参加定員：なし
リズム取り、アイソレ、基本ステップで踊る45分のクラス。HIPHOPが初めての方もご参加いただけます。		
特別プログラム ZUMBAスペシャル 		
強難度：★★★	75分	参加定員：なし
ZUMBA®のバックナンバーと2月の曲を織り交ぜた内容の75分！いつもより長いスペシャルバージョンで、楽しく汗をかきましょう！		
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。（  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。		