

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	9:30 気功 60 篠村
10:30	
10:45	10:45 練功十八法
11:00	
11:30	11:00 いきいき体操 45 水村
12:00	12:00 ボディコンディショニング 30 水村
12:30	
12:45	
13:00	13:00 ポル・ド・ブラ 45 植田
13:30	
13:45	13:45 整かんたんステップ 45 森岡
14:00	※ 指定時間内にいつでも可能な特別プログラム
14:30	
14:45	
15:00	15:00 かんたんエアロ 45 本間
15:30	
16:00	16:00 整特別プログラム 筋膜リリース&やさしいポールヨガ 60 前田
16:30	16:30 シタツコーンまでお声がけください。
17:00	
17:15	17:15 整ベーシックステップ 45 森岡
17:30	
18:00	
18:15	
18:30	18:30 特別プログラム HIPHOP 初級 45 u-carry
19:00	
19:15	
19:30	19:30 特別プログラム ZUMBA スペシャル 75 u-carry
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

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、背柱、四肢への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		ストレッチポールを使って、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。		
◆「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。		