2/23(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	対角螺旋ストレッチ 60 前田	
9:30		
10:00		
10:30	かんたんエアロ 45 金井	
11:00		
11:30	バレトン 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	特別プログラム ジョイントダンスエアロ 60 mii・金井	
15:00		
15:30		
15:45	特別プログラム ジョイントオリジナルエアロ 60 mii・柴原	
16:00		
16:30		
17:00	かんたんエアロ 60 森岡	
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。

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/60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。

バレトン

強難度：★★	45分	参加定員：なし

フィットネス＆バレエ＆ヨガの３つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。

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

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　ジョイントダンスエアロ

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ジョイントプログラムです。
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。

特別プログラム　ジョイントオリジナルエアロ

強難度：★★★☆	60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。
それぞれの個性あふれるエアロレッスンをお楽しみください。

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・
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。