3/20(金) 祝日特別タイムテーブル

金・祝

	スタジオ	ジム
8:30		
9:00	9:15	
9:30	楊名時太極拳２４式 ６０ 渡辺正明	
10:00		
10:30	10:30 さわやかストレッチ	
11:00	整 ベーシックステップ ６０ 石黒 織恵	
11:30		
12:00	12:00	
12:30	健美操 ６０ 宮本	
13:00		
13:30	13:15 パワーヨガ ６０ 前田	
14:00		
14:30	14:30 整 特別プログラム 筋膜リリース＆ やさしいポールヨガ ４５　前田	
15:00		
15:30	15:45	
16:00	特別プログラム ジョイント ダンスエアロ ６０ 柴原・山本 梨華	
16:30		
17:00	17:00 整 特別プログラム ジョイント ステップ ６０ 柴原・山本 梨華	
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

楊名時太極拳２４式

強難度：☆	６０分	参加定員：なし

中国古来の武術にその源を発する太極拳。
簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えた楊名時気功太極拳です。

さわやかストレッチ

強難度：☆	１５分	参加定員：なし

午前中にストレッチを行って、気持ちのいい1日を過ごしましょう。

整 ベーシックステップ

強難度：★★★	６０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。

健美操

強難度：☆	６０分	参加定員：なし

心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。
どなたでも参加できるやさしい健康体操です。

パワーヨガ

強難度：★	６０分	参加定員：７０名

動きと呼吸を連動させながらダイナミックな動作を行うヨガのプログラムです。

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。

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組み合わせたプログラムです。
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。

整 特別プログラム　ジョイントステップ

強難度：★★★☆	６０分	参加定員：４０名

ステップのジョイントクラスです。
普段と違う６０分のステップクラスにチャレンジしてみましょう。

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・
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。