

☆2021 ゴールデンウィーク祝日プログラム☆

4月29日(木・祝)

※ ☆印は、祝日特別プログラムです。

※  …靴が必要ないクラス。

時間	スタジオ A	担当
10:30~11:30	卓球開放(有料)	
12:00~12:30	★ 受付時間11:35 脳いきいき体操 	竹田(スタッフ)
13:00~13:30	★ 受付時間12:30 ストレッチポール30 	田島(スタッフ)
14:15~15:00	★ 受付時間13:45 定員16人 シェイプアップバレエ45 	スタジオレヴェランス
16:00~17:00	卓球開放(有料)	

時間	スタジオ B	担当
9:20~9:40	受付時間9:10 おはようストレッチ 	角島(スタッフ)
10:00~10:45	受付時間9:35 和氣道45 	森
11:05~11:50	受付時間10:40 脂肪燃焼エアロ45	長谷川
12:05~12:45	★ 受付時間11:45 チューブヨガ40 	Rie
13:00~13:45	受付時間12:40 フィットネスベリーダンス45	
14:00~14:45	受付時間13:40 民謡おどり45	岡村
15:00~15:45	受付時間14:40 ひきしめエアロ45	下尾

《プールプログラム》

- ★ 水中トレーニング
11:00~11:30
担当 田島
- ★ アクアダンス
14:00~14:30
担当 角島

セラバンドチューブを用いたヨガのレッスンです。
ヨガ、ストレッチの動きにチューブの伸縮性を利用し、負荷を加えながら筋力アップ・免疫カアップを目指すクラスです。

5月4日(火・祝)

時間	スタジオ A	担当
10:00~11:00	卓球開放(有料)	
11:15~12:00	★ 受付時間11:00 筋膜リリース&ストレッチ 	麻生
12:45~13:30	★ 受付時間12:30 元気はつらつ45	角島(スタッフ)
14:00~14:30	★ 受付時間13:30 正しく歩く	細川(スタッフ)
15:00~16:00	卓球開放(有料)	
16:00~17:00	卓球開放(有料)	

時間	スタジオ B	担当
9:20~9:40	受付時間9:10 おはようストレッチ 	角島(スタッフ)
9:50~10:35	受付時間9:35 リズム&ストレッチ45	鈴木
10:50~11:30	受付時間10:30 たのしくラテン40	Tomo
11:40~12:25	受付時間11:25 たのしくエアロ45	Tomo
12:40~13:25	受付時間12:20 シンプルステップ45	長谷川
13:55~14:25	受付時間13:20 脂肪燃焼術メタボアタック	石野
14:40~15:25	受付時間14:20 石野おどり45	石野
15:40~16:25	受付時間15:20 ZUMBA45	前山

《プールプログラム》

- ★ はじめてスイミング
~水慣れウォーキング~
11:00~11:30
担当 細川
- ★ グループプレッスン(有料)
12:50~13:35 クロール
担当 鉄川
- ★ たのしくアクア
14:00~14:30
担当 鉄川

【正しく歩く】定員10人

日々の生活やトレーニングジムで歩く時などに歩き方や、重心などを気にしたことはありますか？
そんな日常に必要な歩き方を正しく行えるようにするクラスです。
祝日特別プログラムです、ぜひご参加ください☆

【筋膜リリース&ストレッチ】定員22人

全身に張り巡らされた筋膜は日々の生活で凝り固まっています。
筋膜をほぐし、ストレッチで緩めることで身体の改善を目指すクラスです。ぜひご参加ください☆

5月5日(水・祝)

時間	スタジオ A	担当
11:00~11:45	★ ※事前予約必要 クロスピラティス45	南
12:10~12:30	★ 受付時間12:00 ちょこっと筋トレ20	佐古(スタッフ)
13:00~14:00	卓球開放(有料)	
14:00~15:00	卓球開放(有料)	
15:10~15:30	★ 受付時間14:40 ストレッチポール20 	佐古(スタッフ)

時間	スタジオ B	担当
9:20~9:40	受付時間9:10 おはようストレッチ 	坂根(スタッフ)
10:00~10:45	受付時間9:35 健美操45 	川内
11:15~12:00	受付時間10:40 フラダンス45 	高木
12:55~13:40	受付時間12:25 たのしくエアロ45	寺澤
14:00~14:40	受付時間13:35 はじめてエアロ40	寺澤
15:00~15:45	受付時間14:35 ZUMBA45	勝連

《プールプログラム》

- ★ はじめてスイミング~水慣れ~
10:00~10:30
担当 坂根
- ★ ワンポイント(有料)
①10:40~11:10 クロール
②11:15~11:45 背泳ぎ
担当 坂根
- ★ 水中健康運動
14:00~14:30
担当 坂根

【クロスピラティス45】定員17人 ※事前予約必要

伸縮性のある特殊な布を利用し、ストレッチや簡単な筋トレを行い、柔軟性のある美しい姿勢、身体づくりを行うクラスです。
祝日特別プログラムです、ぜひご参加ください☆

4月22日(木)10:00よりフロントにて受付開始。 ※現スクール生もしくは無料体験をしたことがある方は、前日に空きがあれば申し込み可能です。