

☆☆☆11月3日(水・祝)祝日プログラム☆☆☆

時間	スタジオ A	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	竹田 (スタッフ)
10:00~ 10:45	健美操45 ※受付時間9:35	川内
11:15~ 12:00	フラダンス45 ※受付時間10:40	高木
12:20~ 13:00	はじめてエアロ40 ※受付時間11:55	寺澤
13:15~ 13:35	ひきしめトレーニング20 ※受付時間12:55	
13:55~ 14:40	たのしくエアロ45 ※受付時間13:30	
15:00~ 15:45	ZUMBA45 ※受付時間14:35	勝連
16:10~ 16:55	★ステップトレーニング45 ※受付時間15:40 ※定員:28人	羽田

※  …靴が必要ないクラスです。

時間	スタジオ B	担当
10:00~ 11:00	卓球開放 《有料》	
11:00~ 12:00	卓球開放 《有料》	
12:15~ 12:35	★脳いきいき体操20 ※受付時間11:50 ※定員:22人	田島 (スタッフ)
12:50~ 13:20	★セルフマッサージ&ストレッチ ※受付時間12:30 ※定員:22人	田島 (スタッフ)
13:40~ 14:40	卓球開放 《有料》	
15:00~ 15:30	★ポールコンディショニング30 ※受付時間14:40 ※定員:22人	竹田 (スタッフ)
16:00~ 17:00	卓球開放 《有料》	

※ ★印は、祝日特別プログラムです。

《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 竹田

ワンポイントレッスン(有料)

～平泳ぎ～

10:40~11:10

担当 竹田

ワンポイントレッスン(有料)

～バタフライ～

11:15~11:45

担当 竹田

★アクアウォーク&トレーニング

14:00~14:30

水の抵抗や浮力を利用し、
様々なウォーキングを行い、
水中でしか行えないトレーニングを楽しむクラスです！

担当 田島

Aスタジオ 祝日特別プログラム

ステップトレーニング45

ステップの動きの組み合わせを楽しむよりも、
しっかりとした運動効果を上げることを目的としたクラスです！
ステップ台、バーベルを使用し、体を動かしていきます！！

定員：28人

運動強度：☆☆～（中級以上）

Bスタジオ 祝日特別プログラム

脳いきいき体操

脳と体を同時に刺激し、
転倒予防に重要な神経と筋肉の
協調性を高め、脳の活性化を
目指すクラスです！！

定員：22人

運動強度：☆（どなたでも）

セルフマッサージ&ストレッチ

セルフマッサージを行い、
体をほぐしリラックスさせます！
疲れている体をほぐしたい方に
おススメのクラスです！！

定員：22人

運動強度：☆（どなたでも）

ポールコンディショニング

ポールを使用し、全身の筋肉を
しっかりと伸ばし、筋肉を
刺激することで体のバランスを
整えるクラスです！！

定員：22人

運動強度：☆（どなたでも）