










4/29(月) 祝日特別タイムスケジュール

月・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
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		
特別プログラム モーニングヨガ 		
強難度：☆	60分	参加定員：50名
コンディションを整え、すっきりした気分で気持ちのいい1日を過ごしましょう。		
かんたんエアロ 		
強難度：★☆☆	45分	参加定員：50名
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：50名
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。		
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。		
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 ゆとり世代 ダンスエアロ 		
強難度：★★★	60分	参加定員：50名
3人のインストラクターそれぞれの個性あるダンスエアロをお楽しみください。		
特別プログラム ゆとり世代 中級エアロ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：50名
3人のインストラクターによるレッスンです。ゆとり世代ですが、難度に「ゆとり」は少なめです。3人のリードを楽しみつつ、難度の高さにチャレンジしてみましょう。		
筋コンディショニング 		
強難度：☆	45分	参加定員：50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。		
オリジナルエアロ 		
強難度：★★★★☆	60分	参加定員：50名
インストラクターによるオリジナルリティーを生かしたクラスになります。		
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。		
整理券配布時間：参加当日 8:30~		
<p>☆整理券に関する注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人2枚所持が可能(3本以上参加する場合・整理券を1枚消費しレッスンが終了後、使用した道具等を片付けて、次の整理券を1枚取得してください) ・お渡しする整理券は、当日のみ有効です。 ・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。 <p>☆プログラム参加に関する注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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いたします。 ・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。 		