4/29(月) 祝日特別タイムスケジュール(4/22変更)

月・祝

	スタジオ	ジム
8:30		
9:00		
9:15		
9:30	特別プログラム モーニングヨガ ６０ 舞	
10:00		
10:30		
10:30	かんたんエアロ ４５ 金井	
11:00		
11:30		
11:30	バレトン ４５ 金井	
12:00		
12:30		
12:30	バランスボール ４５ 豊島	
13:00		
13:30		
13:30	ベーシック ステップ ４５ 森岡	
14:00		
14:30		
14:30	特別プログラム ゆとり世代 ダンスエアロ ７５ 金井・mii・都平	
15:00		
15:30		
16:00		
16:00	特別プログラム ゆとり世代 中級エアロ ７５ 金井・mii・都平	
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：★★★	７５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：★★★☆	７５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。

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～

☆整理券に関する注意事項
- 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。

☆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。