








11/23(木) 祝日特別タイムスケジュール

木・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:15	
9:30	
10:00	
10:30	
10:45	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:15	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:15	
16:30	
17:00	
17:20	
17:30	
18:00	
18:30	
18:55	
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		
入門フラダンス 		
強難度：★	30分	参加定員：50名
フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくプログラムです。		
かんたんステップ 		
強難度：★★	30分	参加定員：40名
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。		
練功十八法 		
強難度：☆	15分	参加定員：50名
医療と体育を結び付けた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。		
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。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
RITMOS 		
強難度：★★☆	60分	参加定員：50名
世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。		
リラクゼーションストレッチ 		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
リラックスした状態でストレッチを行い、心身ともにリフレッシュしましょう。		
ポール・ド・ブラ 		
強難度：★☆	45分	参加定員：50名
バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をする、ダンスコンディショニングエクササイズです。		
ベーシックエアロ 		
強難度：★★☆	60分	参加定員：50名
弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。		
特別プログラム タオルストレッチ 		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
タオルを使ったストレッチは、何も使わずに行うよりもからだ伸びやすいのでおすすめです。レッスンではフェイスタオルを一枚使用いたします。ご自身でお持ちいただくか、タオルを使わずにご参加いただく事も可能です。		
特別プログラム 筋膜リリース 		
強難度：☆	30分	参加定員：50名
筋膜を解きほぐし、身体の動きの改善や全身の凝りを改善します。		
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。エアロビクスの基本となる動きを行います。		
特別プログラム ジョイントダンスエアロ 		
強難度：★★	75分	参加定員：50名
ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。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。普段とは違うジョイントレッスンをお楽しみください。		
整理券配布時間：参加当日 8:30~		
☆整理券に関する注意事項		
<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。 		
☆プログラム参加に関する注意事項		
<ul style="list-style-type: none"> ・ご自身で使用した道具は拭取り等の清掃をお願いします。 ・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。 		