











G.W
【ゴールデンウィーク用】

	5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
10:00					
	10:30(45)	NEW 10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)
	エアロビクス ～初級～ (中島)	パワーYOGA (藤井)	ヨガ (石川)	エアロビクス ～初級～ (都築)	気功 (嘉戸)
11:00					
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)
	ピラティス (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ステップ 定員 20名 (滝口)	ZUMBA (松井)	アイアンガーヨガ (真門)
13:00					
14:00					
<p>～スタジオレッスンご利用の注意～</p> <p>※月会員様は参加無料です。 ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。 (500円/1レッスン) ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策) ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策) (レッスン開始30分前から2階スタジオ前でチケットを配布いたします) (10:30～のレッスンのみ、フロント横での配布になります)</p>					
17:00					
18:00	18:00(45)		18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)
	ボディシェイプ (滝口)		ピラティス (中島)	ボディシェイプ (滝口)	コアシェイク (藤井)
19:00					
営業時間	土 10:00～20:00	日 10:00～20:00	祝日 10:00～20:00	祝日 10:00～20:00	祝日 10:00～20:00

	レッスン名	強度	内容
アクティブ系プログラム	エアロビクス～初級～		基本のステップを使って音楽に合わせて動いていきます。
	エアロビクス～中級～		エアロビクスに慣れてきた方！動きにジャンプとバリエーションが増え、しっかり汗を流せます。
	ラテンエアロ		ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクス。ラテンのリズムに合わせて踊ると、ウエストのシェイプアップや脂肪燃焼効果も抜群！
	ステップ		ステップ台を使った昇降運動です。運動効果を倍増させます！
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋トレを交互に行い、効率よく脂肪を燃やすレッスン！初めての方にもお勧めです。
	ZUMBA		ラテンの動き(サルサ・メレンゲ・etc)と音楽、そしてダンスを融合させた、ダンスフィットエクササイズです。
	コアシェイク		ラテンのリズムに合わせて、腰を大きく動かし、気になるお腹やウエストを徹底的に鍛え上げます。
調整系プログラム	ヨガ		呼吸法を取り入れて、自分が心地いい範囲で体を動かしていきましょう。体が硬い人でも大丈夫！続けていけば、やがて自然と柔軟性がついていきます。
	NEW パワーYOGA		筋持久力を養いながら全身を引き締め、しなやかで代謝の高い体にしていきます。
	ハタフローヨガ		呼吸に導かれるよう動いていくややアクティブなヨガです。心身のバランスを整えリフレッシュ・リラックスしましょう。
	アイアンガーヨガ		身体のアライメントを整え、負担のない姿勢を目指し、心と身体を深いリラクゼーションへ導きます。
	ピラティス		ピラティスの基本を体感して、基礎体力をUPさせるクラスです。全身をシェイプアップしていきましょう。
	気功		独自の呼吸法により自らの「気」を調整する健康法です。

～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。(500円/1レッスン)
- ※レッスン開始時刻15分前よりご入場いただけます。
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)
(レッスン30分前から2階スタッフカウンターでチケットを配布いたします)
(10:30～のレッスンのみ、フロント横での配布になります)

