

8/9(月・振替休日) スタジオ&プールプログラム

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
月	1F		気功 10:30~11:15 臼井	初級エアロ 11:45(30) 川田	ヨガ 12:45~13:45 加勢		宝塚バレエストレッチ 14:15~15:00 花愛	初級ステップ 15:30~16:15 加鹿		初級エアロ 17:15~18:00 高田朝美	初中級エアロ 18:30~19:15 遠藤			
	B1		ボール&ストレッチ 10:45(30) 飯星	フィットネスフラ 11:45~12:30 太田	シェイプ30 13:00(30) 天野		ピラティス 14:00~14:45 加鹿	キッズ体操 15:00~18:50						
	プール		成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05▼ 清水	アクアシェイプ 12:30(30) 清水	らくらくスイム 13:10~13:55		キッズスイミング 15:00~19:00						
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00

- ※プログラム参加にはWEB予約が必要です。
- ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
- ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。
- ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。
- ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。



プログラム案内					
気功	スタジオ	22名	45分	強度 ★ 難易度 ★	中国古来の健康法を一般にわかりやすくした気功体操。人間の心と体の健康を目指し秘められた潜在能力を引き出します。
初級エアロ	スタジオ	22名	30分	強度 ★★ 難易度 ★~★★	基本のステップが中心のクラスです。大きな筋肉を動かして体力向上を目指します。
フィットネスフラ	スタジオ	10名	45分	強度 ★ 難易度 ★~★★	フラのステップやハンドモーションを使用し、ハワイアン風の曲に合わせて有酸素運動を行うクラスです。毎回完結のプログラム。
シェイプ30	スタジオ	10名	30分	強度 ★★ 難易度 ★~★★	全身バランスよく様々な方法で負荷をかけながらトレーニングするクラス。
宝塚バレエストレッチ	スタジオ	22名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	バレエの要素を取り入れたストレッチで宝ジェンヌのような美しい姿勢を目指すクラス。
水中歩行	プール	20名	20分	強度 ★ 難易度 ★	日常生活を行なう上での体力の維持・改善を目的とし、水中での運動を行いません。
アクアシェイプ	プール	25名	30分	強度 ★★ 難易度 ★~★★	筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を行います。