

9/20(月・祝).23(木・祝) 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
20 月	1F	ポール&ストレッチ 10:30(30) 川田	初級エアロ 11:30~12:15 川田	ヨガ 12:45~13:45 加勢	ピラティス 14:15~15:00 加鹿	初級ステップ 15:30~16:15 加鹿	キッズダンス 16:45~18:30		初中級エアロ 18:45~19:30 遠藤				
	B1		気功 11:15~12:00 高尾	フィットネスフラ 12:30~13:15 太田	宝塚バレエストレッチ 13:45~14:30 花愛	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	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 16:00~19:00					
23 木	1F	ジェンヌヨガ 10:45~11:45 花愛	KICK BOX 12:15~13:00 野田	初級エアロ 13:30~14:15 野田	パワームーブメント 14:45~15:30 武岡	BODYART Training 17:00~17:45 佐野	初中級エアロ 18:15~19:00 久保田						
	B1		はじめてステップ 11:15~12:00 清水	ポール 12:30(30) 梅木	ストレッチ 13:45(30) 清水	キッズ体操 15:00~16:50		シェイプ45 18:00~18:45 天野					
	プール		成人 11:00~12:00	アクアシェイプ 12:15(30) 田淵	らくらくスイム 13:00~13:45	はじめてアクア 14:00(30) 梅木	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 16:00~19:00					

※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。

※時間短縮営業が終了した場合、プログラムが変更になる場合がございます。

WEB予約



LINE登録



プログラム案内

ピラティス	スタジオ	22名	45分	強度	★~★★	正しい呼吸法で緊張をほぐし、身体の芯(コア)のトレーニングを行います。自分の呼吸で無理なく行えるクラス。
				難易度	★~★★	
宝塚バレエストレッチ	スタジオ	10名	45分	強度	★~★★	バレエの要素を取り入れたストレッチで宝塚ジェンヌのような美しい姿勢を目指すクラス。
				難易度	★~★★	
初中級エアロ	スタジオ	22名	45分	強度	★★~★★★★	初級エアロに慣れた方へ、基本ステップを応用させて動いていきます。
				難易度	★★~★★★★	
パワームーブメント	スタジオ	22名	45分	強度	★~★★	ピラティス・ヨガ・骨盤エクササイズをミックスし、音楽に合わせて行うスタンディングポーズ多めのクラス。
				難易度	★~★★	
BODYART Training	スタジオ	22名	45分	強度	★★	ドイツ発祥。ヨガ・ピラティスの基本要素とコアトレーニングとの調和を融合させ、心身の調和を生み出すプログラム。
				難易度	★★	
アクアシェイプ	プール	25名	30分	強度	★★	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。
				難易度	★~★★	