

# 11/3 (水・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
水	1F	はじめてエアロ 10:45~11:30 新庄	骨盤エクササイズ 12:00~13:00 高田	初級エアロ 13:30~14:15 高田	初級ステップ 14:45~15:30 加鹿	初中級エアロ 16:00~16:45 川田				オリジナルステップ 18:45~19:30 石黒			
	B1	ピラティス 11:00~11:45 高田	太極拳 12:15~13:15 渡邊	パワーヨガ 13:45~14:30 加鹿	キッズ体操 15:00~18:50				シェイプ45 19:15~20:00 天野				
	プール			水中歩行 13:15 ▼ 梅木	アクアシェイプ 13:45(30) 梅木	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					
ピラティス	スタジオ	10名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	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。
太極拳	スタジオ	10名	60分	強度 ★ 難易度 ★~★★	手法・歩行などの太極拳の基本動作の習得を目指す初心者向けクラス。
パワーヨガ	スタジオ	10名	45分	強度 ★★ 難易度 ★~★★	リラクゼーションだけでなく、筋力トレーニングの要素も含めたヨガクラス
シェイプ45	スタジオ	10名	45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。
オリジナルステップ	スタジオ	22名	45分	強度 ★★ 難易度 ★★★~★★★★	祝日特別レッスン！初中級レベルの様々な動きを楽しみましょう。
初中級エアロ	スタジオ	22名	45分	強度 ★★★~★★★★ 難易度 ★★★~★★★★	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。
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。