

# 海の日プログラムスケジュール ～夏の身体へ最終調整！身体の芯から見直す～

	スタジオ (2F)	アリーナ (2F)	プール (4F)	サイクルスタジオ (3F)
10:00			<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>～夏の身体へ最終調整！身体の芯から見直す～ 4つのSPECIALレッスン！</b> </div> <p>① <b>カラダバー®エクササイズ【定員40名】</b> 「木製のバーを使って、身体のバランスを整えたり、ほくしたりしながらゆっくりと身体を動かします。 夏に負けない、動かしやすい身体を作っていきます。」</p> <p>② <b>ファンクショナル夏トレ45</b> 「夏仕様の身体へ引き締めたい方必見！ 自重の筋力トレーニングを行います。 追い込んで気持ちよく汗を流しましょう！」</p> <p>③ <b>ファイティングエアロ</b> 「脂肪を打ち倒せ！ 様々なコンビネーションの格闘技エクササイズ 60分間、自分とのバトル！」</p> <p>④ <b>美姿勢美脚Re:style【バスタオルと飲み物が必要】</b> 「ミスユニバースビューティキャンプでも行っている内容。 音楽に合わせて動き、普段トレーニング出来ない部分を刺激し 美姿勢美脚を目指す。」</p>	
11:00	<div style="background-color: purple; color: white; padding: 5px;"> <b>筋膜リリース45</b> 11:00～11:45 増子 隼人                 </div>			
12:00		<div style="background-color: yellow; border: 2px solid red; padding: 5px;">                     SP① <b>カラダバー®エクササイズ</b> 12:00～13:00 富永 美香                 </div>		
13:00				
14:00	<div style="background-color: orange; padding: 5px;"> <b>女性専用ホットスタジオ</b> </div> <div style="background-color: pink; color: white; padding: 5px;"> <b>パワーヨガ45</b> 13:30～14:15 辻本 未麻 女性専用                 </div>	<div style="background-color: yellow; border: 2px solid red; padding: 5px;">                     SP② <b>ファンクショナル 夏トレ45</b> 13:15～14:00 IZUMI                 </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> <b>ArmsDanceアクア</b> 13:30～14:00 森田 直樹                 </div>	
15:00	<div style="background-color: pink; color: white; padding: 5px;"> <b>BeautyLifeヨガ</b> 14:45～15:30 杉山 佳奈子 女性専用                 </div>	<div style="background-color: green; color: white; padding: 5px;"> <b>ハイパービート</b> 14:15～15:00 荒木 悠希                 </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px;"> <b>スローアクア POWER</b> 14:15～14:45 森田 直樹                 </div>	
16:00	<div style="background-color: pink; color: white; padding: 5px;"> <b>コアメイクヨガ45</b> 16:00～16:45 橋本 恵里 女性専用                 </div>	<div style="background-color: green; color: white; padding: 5px;"> <b>シェイプインパクト</b> 15:15～15:45 高柳 聡史                 </div>	<div style="background-color: blue; color: white; padding: 10px;"> <b>海の日はずーぷで スフラッシュ！</b>                      「ArmsDanceアクア」 腕で踊るアクアダンス。 様々な腕の動きで体幹部分 でバランスをとります。お 腹周りもスッキリ！                       「スローアクア POWER」 スローテンポでダイナミック に動きます。 ジムでトレーニングが出来 ない部分やトレーニング上 級者の筋調整にも役立ちま す。                 </div>	
17:00	<div style="background-color: pink; color: white; padding: 5px;">                     SP④ <b>美姿勢美脚Re:style</b> 17:15～18:00 青木 佐栄 女性専用                 </div>	<div style="background-color: yellow; border: 2px solid red; padding: 5px;">                     SP③ <b>ファイティングエアロ</b> 16:00～17:00 遠藤 昌彦                 </div>		
18:00		<div style="background-color: orange; padding: 5px;"> <b>バスケットボール</b> 17:15～18:15                 </div>	<div style="background-color: yellow; color: red; padding: 5px;"> <b>ボディメイクサイクル</b> 17:15～17:45 石井 聖人 LINEポイント2倍                 </div>	

★営業時間 10:00～20:00(セルフ利用時間を除く)

★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。(24時間ジム会員は60分間利用可能です。)

★デイトム会員様はご利用頂けません。ご利用の際は時間外利用料(¥1,620)が必要です。

★(予) …開始30分前より2Fジムカウンターにて受付を開始致します。(サイクルレッスンはフロントにて予約札を配布致します。)