

ゴールデンウィーク特別プログラム

	4月30日 (月)			5月4日 (金)			5月5日 (土)		
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00									
30	Special 朝活ホットヨガ ～目覚めの太陽礼拝～ 10:30-11:30 CHIE	ZUMBA 10:30-11:15 竹内 真理子		ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 松岡 茉優	ピギナーエアロ 10:30-11:15 大貫 豊		ホットベージュヨガ 10:30-11:15 松岡 茉優	ピギナーエアロ 10:30-11:15 外山 圭子	
11:00					Special				
30	ホットベージュヨガ 11:45-12:30 北川 知子	ピギナーエアロ 11:45-12:30 森口 尚子	アクア45 11:30-12:15 田中 孝亮	ホットSlow Flowヨガ 11:30-12:30 橋本 あゆみ	ボディファンクション 11:30-12:15 大貫 豊	アクア45 11:30-12:15 大倉 雄一郎	ホットBeauty lifeヨガ 11:30-12:15 清水川 花	シェイプアップ ステップ 11:30-12:15 清水 亜沙子	
12:00								Special	
30	骨盤調整 ホットヨガ 12:45-13:30 辻 陽子	整理券制 ハイパーボディ 12:45-13:30 友澤 桃香		ホットベージュヨガ 12:45-13:30 柏木 志帆	ハイパーボディ 12:45-13:30 粕谷 俊晃		ハイパーナチュラル 12:45-13:15 松岡 茉優	ハイパーボディ60 12:30-13:30 渡邊 理利	
13:00		Special					Special	整理券制	
30	Special 動作改善ピラティス 14:00-14:45 辻 陽子	ハイパービート60 13:45-14:45 渡邊 理利		ハイパーナチュラル 14:15-14:45 柏木 志帆	RITMOS 13:45-14:45 村山 綾乃		バレトン 13:45-14:30 小山 美紀	ハイパービート 13:45-14:30 山本 航司	
14:00				Special			Special		
30	Beautyベルビク 15:00-15:40 松岡 茉優	ハイパークラッシュ 15:00-15:45 山本 航司		コアトレーニング 15:00-15:45 中江 一之	ハイパービート 15:00-15:45 渡邊 理利		ADIDAS YOGA ジェントルフロー 14:45-15:30 小山 美紀	ZUMBA 14:45-15:30 鏡 早苗	アクア45 14:45-15:30 山本 航司
15:00				Special					
30		バレボール 16:00-17:00		ピラティス 16:00-17:00 上村 智美	ハイパークラッシュ 16:00-16:45 田中 孝亮			ピラティス 15:45-16:45 Mayumi	
16:00									
30					バレボール 17:00-18:00				
17:00									
30									
18:00								ミニサッカー 17:45-18:45	
30	朝活ホットヨガ ～目覚めの太陽礼拝～ 担当:CHIE			ボディファンクション 担当:大貫 豊					
	体の内側にある筋肉にアプローチ出来る太陽礼拝を入れ、心と体のバランスを整えています。一日のスタートにピッタリなクラスです！			自分の体重を利用した、筋力トレーニングのプログラムです。重りを使わない為、運動を始めたばかりの方やトレーニングに慣れてきた方までオススメ出来るクラスです。夏に向け、引き締まった体を作りましょう！					
	動作改善ピラティス 担当:辻 陽子			コアトレーニング 担当:中江 一之			バレトン 担当:小山 美紀		
	体の正しい使い方を身に付け、全体のバランスを整えます。慢性的なコリや痛みの改善に効果的です。激しい運動に不安を感じる女性の方や動きやすい体作りをしたい方にオススメです！			体の軸となる、体幹をトレーニングしています。体幹をトレーニングすると、より動きやすい体作りが出来るので運動パフォーマンスを上げたい方や、楽に体を動かせるようになりたい方へオススメです！			バレエ・ヨガ・フィットネス等の様々なエクササイズを融合させた新感覚の有酸素プログラムです。筋力・柔軟性を向上させ、心と体を調和させます。しなやかで女性らしい体を作りましょう！		
	ハイパービート60 担当:渡邊 理利			ピラティス 担当:上村 智美			ADIDAS YOGA ジェントルフロー 担当:小山 美紀		
	通常45分のレッスンを60分に拡大！日頃のストレスを思いっきり踊って解消しませんか？シェイプアップや体力向上にも効果抜群です！60分間目一杯楽しみましょう！			肩周りをゆるめ、腹筋を意識する事で全身のバランスをスッキリと整えます。初めの方も、レギュラークラスの45分間では物足りない方も是非ご参加下さい！			レギュラーのADIDAS YOGAとは一味違い座位が中心となるため、心と体が落ち着いています。リラックス効果を高めるアーサナで日頃の疲れを癒しましょう。		

★**予** ...レッスン開始30分前より2Fジム予約カウンターにて予約券をお受取り下さい。

★営業時間10:00～20:00 (スポーツエリアの終了時間は19:30となります)

★プレミアムレギュラー会員様のご利用時間は17:00までとなります。17:00以降をご利用の際は時間外利用料(¥540)が必要です。

※バージョンアップキャンペーンで種別変更をされた方は、4/29(日)、4/30(月)も終日ご利用頂けます。