

# ゴールデンウィーク特別プログラム

| 4月29日 (土)   |  |  | 5月3日 (水)  |   |       | 5月5日 (金)   |   |  |
|---|--|--|---|---|-------|--|---|--|
| 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                                      |
| 定員41名   | 定員83名  | 定員42名                                    | 定員41名   | 定員83名   | 定員42名 | 定員41名  | 定員83名   | 定員42名                                    |
|   |  |  |   | 定員69名<br>Special<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>10:15-11:00<br>Ellie   |       | 定員35名<br>W<br>ホット<br>Beauty Lifeヨガ<br>10:15-11:00<br>馬上  | 定員83名<br>W<br>スリムエアロ<br>10:15-11:00<br>飯尾   |  |
|   | 定員69名<br>癒しのハタヨガ<br>10:30-11:30<br>Sawa<br>長めのタオル必要            | 定員42名<br>W<br>アクア45<br>11:00-11:45<br>寺戸 | 定員41名<br>W<br>ZUMBA<br>11:15-12:00<br>川上  | 定員69名<br>Special<br>ゆったりフロー<br>&リラクソヨガ<br>11:15-12:00<br>YOKO                                       |       | 定員35名<br>W<br>Special<br>ホット<br>リフレッシュヨガ<br>11:15-12:15<br>平岡  | 定員83名<br>W<br>RITMOS<br>11:15-12:00<br>飯尾   | 定員42名<br>W<br>アクア45<br>11:00-11:45<br>宮崎 |
| 12:00<br>30<br>[有料レッスン]<br>コア<br>コンディショニング+<br>11:30-12:30<br>小山  | 定員54名<br>W<br>Special<br>ハイパー<br>ボディ60<br>11:45-12:45<br>清野    |  |   | 定員83名<br>W<br>Special<br>Showa POP<br>DISCO<br>12:15-13:00<br>KUMIKO                                |       |  | 定員69名<br>W<br>Special<br>美脚ピラティス<br>12:15-13:00<br>mami   |  |
| 13:00<br>30<br>定員41名<br>W<br>Special<br>バレトン<br>12:45-13:30<br>小山   | 定員83名<br>W<br>Special<br>シェイプインパクト<br>13:00-13:45<br>内山        |  | 12:15-13:00<br>FIGHT DO   | 定員83名<br>W<br>ビギナーエアロ<br>13:15-14:00<br>中山  |       | 13:00-13:45<br>FIGHT DO  | 定員69名<br>W<br>ハタヨガ<br>13:15-14:00<br>Natsumi  |  |
| 14:00<br>30<br>WARM<br>VIRTUAL<br>OXIGENO<br>14:15-15:00  | 定員83名<br>W<br>ZUMBA<br>14:00-14:45<br>川島                       |  | 13:15-14:00<br>VIRTUAL<br>OXIGENO   | 定員83名<br>W<br>Special<br>ハイパー<br>クラッシュ60<br>14:15-15:15<br>内山                                       |       | 14:15-15:00<br>VIRTUAL<br>OXIGENO  | 定員54名<br>W<br>Special<br>ハイパー<br>ボディ60<br>14:15-15:15<br>細貝   |  |
| 15:00<br>30<br>定員35名<br>W<br>Special<br>ホット<br>ピラティスフロー<br>15:15-16:00<br>川島  | 定員83名<br>STRONG<br>Nation<br>15:00-15:45<br>洪屋                 |  | 14:15-15:00<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ  | 定員83名<br>W<br>コアトレーニング<br>15:30-16:30<br>梶原   |       |  | 定員83名<br>W<br>ハイパークラッシュ<br>15:30-16:15<br>橋本  |  |
| 16:00<br>30<br>定員35名<br>W<br>ホット<br>Beauty Lifeヨガ<br>16:15-17:00<br>橋本  | 定員16名<br>W<br>バドミントン<br>16:00-17:00                            |  | 定員30名<br>W<br>ストライクインパクト<br>15:30-16:15<br>内山                                     |   |       | 15:30-16:15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ   | 定員35名<br>W<br>卓球<br>16:30-17:30   |  |
| 17:00<br>30<br>[有料レッスン]<br>スキルアップヨガ<br>16:45-17:45<br>梶原  |  |  | 16:45-17:45<br>W<br>復活!トータル<br>ボディシェイプ<br>17:00-17:45<br>MIZUHO                   |   |       |  |   |  |
| 18:00<br>30<br>バレトン 担当: 小山<br>バレエの動きをもとにフィットネスや、ヨガの動きを組み合わせる行う新感覚のエクササイズです。柔軟性や筋持久力、インナーマッスルが強化され姿勢調整にもつながります。                      | シェイプインパクト 担当: 内山<br>有酸素運動×無酸素運動でお腹周りの脂肪を落とします。体を引締めたい方にオススメです! |  | 姿勢改善ピラティス 担当: Ellie<br>ピラティスのエクササイズを通して理想姿勢に近づくと、カラダの不調改善にも繋がります。-5歳的美姿勢を目指しましょう! | ゆったりフロー & リラクソヨガ 担当: YOKO<br>前半は音楽に合わせてゆったりゆったりとフローで動きヨガのポーズをとり、後半はリラクソしてほくほくしていきます。どなたでもご参加いただけます! |       | ホットリフレッシュヨガ 担当: 平岡<br>体の疲れや緊張をほぐすよう心地よく体を動かしていきます。体がほぐれたところでアクティブな動きも取り入れ汗をかくてスッキリさせていきます。心身をリフレッシュすることで体の疲労を回復させることができます。 | 美脚ピラティス 担当: mami<br>凝り固まった太ももや膝裏の血流を流し、足をキュッと引き締めるのと、引き上がったお尻を目指します! どなたでもご参加頂けます。一緒に美脚・美尻を目指しましょう! |  |
| 19:00<br>30<br>ホットピラティスフロー 担当: 川島<br>代表的なピラティスエクササイズを、途切れることなく連続して行っていきます。全身の筋肉(特に体幹部)を働かせ続けることで集中力や筋持久力、関節可動域を高めます。ピラティスに慣れた方向けです。 |  |  | Showa POP DISCO 担当: KUMIKO<br>昭和の日を記念して昭和の歌謡曲をDISCOステップで踊りましょう。懐かしい曲の数々を楽しんで頂けます。 |   |       | 復活! トータルボディシェイプ 担当: MIZUHO<br>あのトータルボディシェイプが選んでくれました! 筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かしていきます!   |   |  |

- ★ W ... 事前にWEB予約が必要になります。予約サイトよりご予約下さい。
- ★ 営業時間は10:00~20:00となります。
- ★ 20:00以降はマスター会員様のみジムエリアをご利用頂けます。※5/3(水)20:00~5/5(金)10:00までは利用できません。
- ★ ウォーム・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上のお水が必要となります。