

# 12/24 (水) ~28 (日) 特別スケジュール内容

全て600円

12/17(水)より先着順受付

当日開始1時間前より先着順受付

	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
1 2 4 (水)	ハードなお腹	9:45(60分)	600円	鈴木(理)	いつもよりハードにアクティブにお腹を引き締めていきます
	65歳からのシニアトレーニング	11:00(60分)	無料	武石	簡単なリズム体操と無理のない筋力トレーニングを行います
	今年のバレー踊り納めレッスン	11:15(60分)	600円	半田	1年頑張った身体に感謝し、心身をリセットさせましょう
	ストレッチ&マッサージ	12:15(60分)	600円	武石	セルフマッサージで全身の血流を促し、動きやすい体を導きます。
	フラエクササイズ	12:30(60分)	600円	角川	フラダンスの動きをアレンジして適度に体を動かします
	ホットベーシックヨガ	18:45(60分)	無料	本田	基本的なヨガのポーズでゆがみを調整します(ホットヨガ)
	冬の深呼吸ヨガ	20:00(60分)	600円	深澤	深い呼吸に合わせて身体を動かしコリをほぐしてリフレッシュ
	プール プログラム				
	脂肪燃焼アクア	12:30(45分)	無料	鈴木(久)	リズミカルなアクアダンスで身体をフルに使います!
	パワーウォーク	14:30(45分)	600円	鈴木(久)	抵抗器具を使用し、筋バランス・体幹トレーニングにも効果的
1 2 5 (木)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ プログラム				
	シンプルエアロ	11:15(60分)	無料	白石	シンプルなお動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。
	ZUMBA®	12:30(45分)	600円	白石	ラテンの音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズします!
	すっきりお腹	19:30(60分)	無料	関	エアロピクスと筋トレを交互に行い元気よく動きます!
	プール プログラム				
	ログアクアでリフレッシュ	10:15(45分)	600円	中山	ログを使用して押し引き浮かんたり!?楽しくリフレッシュ
	やさしいアクアズンバ	12:15(45分)	無料	加賀美	簡単なステップを説明しながら行います。楽しく水を感じましょう
1 2 6 (金)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	ZUMBA®SENTAO	11:00(60分)	600円	田邊	イスでの筋トレとズンバの動きを取り入れた新感覚レッスン!
	65歳からのシニアトレーニング	11:00(60分)	無料	丸山	簡単なリズム体操と無理のない筋力トレーニングを行います
	からだスッパリ!チェアトレ	12:15(60分)	600円	丸山	イスを利用して効果的なトレーニングを行います。自宅トレにも活用!
	コンビネーションエアロ	13:15(60分)	600円	角川	エアロピクスの動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かします
	からだバランスヨガ	14:30(60分)	600円	川口	体のゆがみを改善し、機能・筋肉・心のバランスを整えましょう
	ZUMBA®	18:45(45分)	600円	叶	ラテンの音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズします!
	Fit hop(フィットホップ)	19:45(45分)	無料	叶	韓国発のダンスエクササイズ!楽しく体を動かします。
	プール プログラム				
	脂肪燃焼アクア	10:15(45分)	600円	小川	リズミカルなアクアダンスで身体をフルに使います!
	水中らくらく肩・腰・膝	12:15(45分)	無料	中山	関節に負担が少ない効果的な全身運動を行います
1 2 7 (土)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	アロマリラックスヨガ	9:45(75分)	600円	影島	アロマの香りを楽しみながらやさしいヨガのポーズで1年の疲れを流しましょう
	HIP HOP(ヒップホップ)	11:30(60分)	無料	遠藤	リズムに合わせて振り付けを楽しみながら踊ります
	筋トレ&コンディショニング	13:00(60分)	無料	本田	筋力アップと整える力を身に付けていきます
	ホットベーシックヨガ	14:15(60分)	無料	本田	基本的なヨガのポーズでゆがみを調整します(ホットヨガ)
	からだバランスヨガ	15:00(60分)	600円	川口	体のゆがみを改善し、機能・筋肉・心のバランスを整えましょう
	スタジオ プログラム				
	ヨガ	14:30(60分)	無料	内田	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます