

6/24 (水) ~28 (日) 特別スケジュール内容

全て600円 6/17(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
6/24 (水)	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	いつもよりハードなお腹	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
	ゆったりストレッチ	12:15(60分)	600円	武石	呼吸で体の内側からリラックスして気持ちよく伸ばしていきます
	フラエクササイズ	12:30(60分)	無料	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)
	美顔ヨガ	20:00(60分)	600円	深澤	顔の表情筋を使ったヨガを行います。フェイスラインもすっきり!?
6/25 (木)	スタジオ・リラクゼーションルーム 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!
	ボディメイク	12:30(60分)	600円	長島	無理のない負荷で楽しく筋力トレーニングを行います
	ホットシェイプヨガ	19:00(60分)	600円	長島	ボディメイク効果の高いヨガで内側からシェイプアップ(ホットヨガ)
	すっきりお腹	19:30(60分)	無料	関	エアロビ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				
	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
6/26 (金)	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	ZUMBA®SENTAO	11:00(45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)	600円	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
	REE JAM(リージャム)	12:00(45分)	無料	田邊	エアロビクスとヒップホップの融合を楽しむダンスエクササイズ
	関節ケアで姿勢改善	12:15(60分)	無料	丸山	体幹トレーニングとストレッチでゆがんだ姿勢を整えます
	コンビネーションエアロ	13:15(60分)	600円	角川	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しむ中級者向け
	ヨガ	14:30(60分)	無料	川口	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます
6/27 (土)	スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム				
	HIP HOP(ヒップホップ)	11:30(60分)	600円	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
	ヨガ	15:00(60分)	600円	川口	ヨガのポーズと呼吸で心身をリフレッシュさせます
	ホット体が硬い人のヨガ	15:45(60分)	600円	長島	無理なくできるポーズで心身の緊張をゆるめます(ホットヨガ)
	すっきりお腹	16:30(60分)	無料	川口	エアロビ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				
	健康水中ウォーキング	13:15(45分)	無料	長島	水の特性を生かした効果的な水中ウォーキングを行います
6/28 (日)	スタジオ プログラム				
	チャレンジ75分エアロサーキット	11:15(75分)	600円	川手	75分間エアロビクスと筋トレをガツンとやります
	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