

特別編成プログラム

9/18(月)・9/23(土)



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00

9/18 Mon	STUDIO	10:20~10:50 お腹お尻シェイプ 杉田(定員25名)	11:00~12:00 姿勢改善ストレッチ&トレーニング講座 杉田(定員10名・有料)	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田(定員25名)	13:20~14:20 ファンエアロ 萩尾	14:30~15:30 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡	17:15~18:15 Group Centergy Kyoka				
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 生き生き、脚活レッスン 高田(定員10名・有料)	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:20~14:20 ピラティス 本間							
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	PICK UP	13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士					

9/23 Sat	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキングⅡ 斉藤(弘)(定員20名)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾	13:55~14:55 ピラティス 西村	15:05~16:05 ヨガ 井口	16:15~17:00 はじめてキックパワー 斉藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka				
	DO-JO	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ 遠藤	12:45~13:30 リラックスストレッチ 遠藤		15:45~16:30 ゴルファー必見!セルフコンディショニング&飛距離アップトレーニング講座 馬場						
	AQUA		11:00~11:30 フィンスイ基礎 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 フィンスイ中級 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士	PICK UP				

- 有料レッスン
- PICK UP 9月のピックアップレッスン
- 変更プログラム

PICK UP

生き生き、脚活レッスン

(定員10名様/¥1,100)

9/18(月) 11:20~11:50
Do-JO

インストラクター▶高田 朝美



椅子に座りながら、椅子を補助にしながら、ボールやスポバンドでエクササイズします。
椅子を利用することで腰や膝への負担が少なく、また、ツールを使用することで効果的なトレーニングが行えます。

PICK UP

姿勢改善ストレッチ & トレーニング講座

(定員10名様/¥1,100)

9/18(月) 11:00~12:00
Studio

インストラクター▶杉田 欣也



身体に無理なく柔らかくキレイな姿勢をキープ出来る様に、効果的なストレッチとトレーニングを行います。
転倒防止にもオススメのレッスン。

PICK UP

ゴルファー必見!セルフコンディショニング & 飛距離アップトレーニング講座

(定員10名様/無料)

9/23(土) 15:45~16:30 Do-Jo

飛距離アップ実践編

(各回1名様/¥1,650)

9/23(土) 16:45~17:00 / 17:00~17:15
17:15~17:30 / 17:30~17:45
17:45~18:00 / 18:00~18:15
ゴルフレンジ



インストラクター▶馬場 章矢

飛距離が伸びないゴルファーの皆様、馬場章矢トレーナーのアプローチで悩みを解決しましょう。