

# 特別編成プログラム

## 1月3日(水)・1月8日(月)

- 有料レッスン
- ピックアップレッスン
- 変更プログラム



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

|            |        | 10:00 | 11:00                                   | 12:00                                | 13:00                               | 14:00                                | 15:00                                 | 16:00                               | 17:00                      | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
|------------|--------|-------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|
| 1/3<br>Wed | STUDIO |       | 10:20~11:20<br>カリビアンダンスエクササイズ<br>高取     | 11:30~12:15<br>ラテンエアロ<br>高取          | 12:30~13:30<br>シェイプ<br>持丸           | 13:40~14:25<br>Group Fight<br>五十嵐    | 14:40~15:40<br>オリジナルステップ<br>堀(定員25名)  | 16:00~17:00<br>しなやか身体づくりストレッチ<br>杉田 |                            |       |       |       |
|            | DO-JO  |       | 10:30~11:30<br>ゆったりほぐしストレッチ<br>秋野       | 11:45~12:45<br>Group Centergy<br>秋野  |                                     | 13:10~14:10<br>ヨガ<br>長谷川             | 14:30~15:15<br>はじめてエアロ<br>森田          | 15:30~16:30<br>骨盤底筋を鍛えるヨガ<br>真板     | 16:40~17:25<br>足つぼ講座<br>真板 |       |       |       |
|            | AQUA   |       | 10:45~11:30<br>朝スイム(フインスイム)<br>川合(定員5名) | 11:40~12:10<br>プライベートレッスン<br>川合      |                                     |                                      | 14:00~14:45<br>ラテンアクア<br>持丸           |                                     |                            |       |       |       |
| 1/8<br>Mon | STUDIO |       | 10:20~11:20<br>バレトン<br>湊                | 11:30~12:00<br>お嬢お尻シェイプ<br>杉田(定員25名) | 12:10~13:10<br>ボールシェイプ<br>杉田(定員25名) | 13:20~14:20<br>ピラティス<br>本間           | 14:40~15:40<br>ファイティングエクササイズ<br>松本(彩) | 16:00~17:00<br>ポールルームダンスⅡ<br>高橋・北岡  |                            |       |       |       |
|            | DO-JO  |       | 10:15~11:15<br>簡単椅子ストレッチ<br>高田          | 11:20~11:50<br>生き生き、脚活レッスン<br>高田     | 12:00~13:00<br>ヨガ<br>真板             | 13:10~13:55<br>足つぼ講座<br>真板           | 14:35~15:35<br>Group Centergy<br>秋野   | 15:45~16:45<br>ゆったりほぐしストレッチ<br>秋野   |                            |       |       |       |
|            | AQUA   |       | 11:00~11:30<br>プライベートレッスン<br>富士         | 11:45~12:15<br>プライベートレッスン<br>富士      |                                     | 13:30~14:15<br>ベジックエクササイズ&ウォーク<br>富士 | 14:25~14:55<br>プライベートレッスン<br>富士       |                                     |                            |       |       |       |

### しなやか身体づくりストレッチ

(定員28名様／無料)

1月3日(水) 16:00~17:00 / STUDIO  
インストラクター 杉田 欣也



身体の緊張をとり、カミのない、しなやかな身体に。そして、ケガをしない身体を目指していきましょう！  
2024年1月から月曜日・木曜・日曜日とパーソナルトレーニング出勤日が1日増えましたので、お気軽にお声掛け下さい。  
強度1 難易度2

### 足つぼ講座

(定員10名様／¥1,100)

1月3日(水) 16:40~17:25 / DO-JO  
1月8日(月) 13:10~13:55 / DO-JO  
インストラクター 真板 純子



美しい姿勢は、足の裏をほぐす事で作れます。ツボを刺激し、足の裏のアーチを整え、骨盤の歪みを矯正します。バランス、スポーツパフォーマンスを向上。血行を良くして、免疫力も高めましょう。  
強度1 難易度2

### ファイティングエクササイズ

(定員28名様／無料)

1月8日(月) 14:40~15:40 / STUDIO  
インストラクター 松本 彩



ダンスミュージックに合わせて、パンチやキック等の動作を行う、いわゆるファイティングレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消にピッタリです。

### 生き生き、脚活レッスン

(定員10名様／¥1,100)

1月8日(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。椅子を利用する事で腰や膝への負担が少なく、また、ツールを使用しますので、果的なトレーニングが行えます。

強度: 時間、動く量、跳ねるなど、動きの豊富さを表します。(弱1~2 / 中3~4 / 強5)

難易度: 動きの種類、組み合わせ、専門性などを含む、難しさを表します。(低1~2 / 中3~4 / 高5)