

特別編成プログラム

2022年12月29日(木)【特別短縮営業日】



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	21:00
STUDIO		10:15~11:15 シェイブ 持丸	11:25~12:25 美姿勢エクササイズ 持丸	12:35~13:25 アクティブヨガ Kyoka	13:35~14:35 ダンスエクササイズ Kyoka	14:55~15:40 呼吸筋ストレッチ 尾股	16:00~17:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)					
DO-JO		10:45~11:15 ストレッチ LHC(阿部)		13:00~13:20 ベーシック コアトレーニング LHC(阿部)	14:15~15:15 ストレッチボール マスター 嶋田 夕子	15:30~15:50 ダイナミック ストレッチ LHC(松本朝)	16:00~17:00 ヨガ 美宅					
AQUA		11:00~11:40 ウォーターエクササイズ 齋藤(圭)	12:00~12:30 プライベートレッスン 米川	12:40~13:25 昼スイム 米川	13:35~14:05 プライベートレッスン 米川	14:15~14:45 中級スイム 米川						

定員5名

環境省がおすすめする環境にやさしいストレッチ 呼吸筋ストレッチ



【パーソナルトレーナー】
尾股 由美(おまた ゆみ)

- AFT ランニングパーソナルコーチ
- 日本肥満予防協会 ダイエットアドバイザー
- 呼吸筋ストレッチ認定 指導士

日本経済新聞にも掲載された「呼吸筋ストレッチ」。
呼吸筋ストレッチ指導士の尾股トレーナーが、分かりやすく丁寧にレッスンをを行います。
呼吸筋ストレッチとは、昭和大学 名誉教授の本間生夫先生が監修している、やすらぎ呼吸プロジェクトの『呼吸筋ストレッチ体操』をベースにしたストレッチです。
喘息で呼吸がしづらい人の呼吸改善から、ランニング前のウォーミングアップのパフォーマンス向上まで、あらゆる面で効果が期待出来ます。
どなたでも気軽にご参加頂けます。

JCCA認定マスタートレーナーのポールストレッチ ストレッチマスター



【パーソナルトレーナー】
嶋田 夕子(しまだ ゆうこ)

- JMA認定FSEMTトレーナー
- 合う味ダイエット●パフォーマンスアップ
- 睡眠トレーナー上級講師
- JCCA認定マスタートレーナー
- 日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ

日本コアコンディショニング協会(JCCA)認定マスタートレーナーの嶋田夕子トレーナーが、ストレッチボールを使用し、様々な使い方を丁寧にレクチャー。
ストレッチボールが初めての方も、お気軽にご参加下さい。
特にご自宅にストレッチボールがある方には必見です!
また、当クラブにて、ストレッチボールの販売も行っております。
ご購入希望の方は、ジムフロントにて承ります。

2022年を締めくくる108回(除夜の鐘)スペシャル ファイティングエクササイズ



【インストラクター】
松本 彩(まつもと さやか)

- 当クラブインストラクター歴10年。
- ファイティングエクササイズ担当。

大人気レッスン「ファイティングエクササイズ」。
毎年恒例の108回ファイティング!
パンチ&キック、そして、スクワットで、
2022年の煩惱を噴き出して、新しい年を元気に迎えましょう!
ご自身のペースに合わせて、身体を動かして下さい。
皆様のご参加をお待ちしております。

※当面の間、特記のないグループレッスンは、STUDIO 定員23名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員20名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)