

# 特別編成プログラム



代行情報はこちら 祝日プログラムはこちら

<h2>2/11</h2> <p>土</p> <p>【短縮営業日】</p>	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキングII 斉藤 弘明	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:45~13:45 HIIT THE BEAT (ヒートザビート) 萩尾 由香	13:55~14:55 ZUMBA KAZU	15:05~16:05 ヨガ 井口 ひろこ	16:15~17:00 はじめて キックパワー 斉藤 弘明	17:10~18:10 小顔フェイシャル ヨガ Kyoka				
	DO-JO	10:30~11:15 ストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ 内山 ひとみ	12:45~13:30 リラックス ストレッチ 内山 ひとみ	14:00~15:00 ピラティス 西村 実佳							
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士 隆枝	11:45~12:15 プライベート レッスン 富士 隆枝	12:30~13:00 プライベート レッスン 富士 隆枝	13:15~13:45 初級スイム 富士 隆枝	14:00~14:45 アクアトリートメント &ウォーク 富士 隆枝						

<h2>2/23</h2> <p>木</p> <p>【短縮営業日】</p>	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
	STUDIO	10:15~11:15 HIIT THE BEAT (ヒートザビート) 萩尾 由香	11:25~12:25 ファンエアロ 萩尾 由香	12:35~13:35 ZUMBA corin	13:45~14:30 GroupFight 五十嵐 敬一	14:45~15:45 ジャズダンス miyuki	16:00~17:00 ボールルームダンスⅢ 鈴木・古川	17:10~18:10 ファイティング エクササイズ 松本 彩				
	DO-JO	10:30~11:15 ウォーク 斉藤 弘明	11:25~12:25 美姿勢 エクササイズ60 持丸 雅子	12:40~13:10 ストレッチ 30 阿部 陸	13:20~13:50 体幹 トレーニング 阿部 陸	14:00~14:30 ストレッチ 30 斉藤 弘明	14:40~15:00 お腹くびれ シェイプ 斉藤 弘明	15:10~15:55 ストレッチ45 松本 彩	16:15~17:15 ヨガ 美宅 玲子	18:15~19:15 アクティブストレッチ 岡本 知子		
	AQUA	11:00~11:45 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 拓	12:40~13:25 昼スイム 米川 拓	13:35~14:05 プライベート レッスン 米川 拓	14:15~14:45 初中级 スイム 米川 拓						

## adidas公式スポンサー最新フィットネスプログラム HIIT THE BEAT(ヒートザビート)



【インストラクター】萩尾 由香(はぎお ゆか)

- エアロビクス インストラクター歴30年
- ボディフィットネス大会 出場歴8年
- 日本ホリスティック協会 フィジカルコンディショナー
- ルーシーダットン協会認定 アドバンスインストラクター
- ウェーブストレッチ協会認定 ベーシックインストラクター
- 2018年 JBBF オールジャパン ミスボディフィットネス 準優勝
- 2018年 JBBF 東日本ボディフィットネス 優勝 他

オリジナルの音楽に合わせて、スクワットや腹筋で、トレーニングしていきます。  
柔軟性や自然な筋力、持久力やリズム感・脂肪燃焼効果が期待出来ます。  
運動を習慣化する為に、まずは楽しむ事から、感じてみませんか？

## 今や定番となりつつあるフィットネスプログラム ZUMBA



【インストラクター】corin

現在は、神奈川県を中心に、フィットネスジムやホットヨガスタジオで、ZUMBAやホットヨガのレッスンに携わっています。

ZUMBAは、繰り返しの動作が多いので、初めての方でもご参加出来ます。  
大勢の方々にラテンの音楽や情熱を感じて頂きながら、活気溢れる  
レッスンを行いたいと思います。  
皆様にお会い出来る事を、楽しみにしております。

※当面の間、特記のないグループレッソンは、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)