

# 特別編成プログラム

## 2月12日(月)・2月23日(金)

- 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
2/12 Mon	STUDIO		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お歳お尻シェイプ 杉田(定員25名)	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田(定員25名)	13:20~14:20 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	14:30~15:30 Group Centergy 秋野		16:00~17:00 ポールルームダンスⅡ 高橋・北岡			
	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	12:00~13:00 ヨガ 真板		13:15~14:00 足つぼ講座Ⅲ 真板			15:40~16:40 ゆったりほぐしストレッチ 秋野			
	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		13:30~14:15 NEW 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					
2/23 Fri	STUDIO	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 シェイプ 持丸(定員20名)	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	15:15~16:00 シェイプアップリズムトレーニング 渋谷		16:30~18:00 バレエ 安間				
	DO-JO	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	12:45~13:15 ウォーク 斉藤(弘)	13:30~14:30 ヨガ 真板	15:00~15:45 NEW 足裏トレーニング講座 細川	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川					
	AQUA		11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸	12:00~12:45 昼スイム(初中級) 米川(定員5名)	12:50~13:20 プライベートレッスン 米川	13:25~13:55 プライベートレッスン 米川	14:00~14:45 アクアピクス 森田		17:00~17:30 プライベートレッスン 浜野	17:40~18:10 プライベートレッスン 浜野	18:20~19:05 夜スイム(中級) 浜野(定員5名)	

### 生き生き、脚活レッスン


(定員10名様/¥1,100)  
2月12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。  
椅子を利用すること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。

### 足つぼ講座Ⅲ


(定員10名様/¥1,100)  
2月12日(月)13:15~14:00/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

### 足裏トレーニング講座【ニューロボール編】

(定員▶ボール貸出5名様¥1,650/ボール持参15名様¥550)  
2月23日(金)15:00~15:45/DO-JO  
パーソナルトレーナー 細川 彩衣子



「ナボソ ニューロボール」は、足の活性化と快適性をサポートする為の3つの特徴があります。  
①足で転がす事で、足の筋肉を刺激し緩める効果があり、足の筋肉がより柔軟になります。  
②ボールの表面の独自のテクスチャーにより、足裏の神経が密集している部分を刺激し、足の健康を促進します。  
③ボールの中にある小さなボールを踏み込む事で、足裏全体の効果的なトレーニングが出来ます。  
こんな方におすすめ  
●足のアーチの改善をしたい方  
●足裏の感覚や機能改善  
●外反母趾の改善をしたい方

naboso「ニューロボール」  
販売価格¥5,940



パーソナルトレーナー  
細川 彩衣子  
▶BESJ認定マットピラティストレーナー  
▶整体師

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)