




《11月23日(土・祝)スケジュール》



	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00	 Fight & Shape 10:00~11:00 SENO	スイミングスクール 9:30~11:45		10:00
10:30				10:30
11:00	 エキサイトエアロ 11:15~12:15 SENO			11:00
11:30				11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
13:00	バレトン® 12:30~13:30 北村 梓	スイミングスクール 12:45~17:00		13:00
13:30				13:30
14:00	ペルヴィックエクササイズ 13:45~14:45 北村 梓			14:00
14:30				14:30
15:00	中級エアロ 15:00~15:45 梨風			15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	ヨガ・アーサナ 16:15~17:15 のぶ		※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00		キッズプライベートレッスン 17:00~18:30	脂肪燃焼系レッスン	17:00
17:30	ファシアルストレッチ 17:30~18:15 石井 博章		エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			ダンス系レッスン	18:00
18:30	 Myリリースボール作成 & リリースヨガ 18:30~19:30 廣田みゆき		ダンス系有酸素運動レッスン	18:30
19:00				トレーニング系レッスン
19:30			ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	19:30
			コンディショニング系レッスン	
			低・中強度のトレーニングで体の調子を整えるレッスン	
			ヨガ系レッスン	
			ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	
【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】				



《11月23日(土・祝)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
11月23日	Fight & Shape	リズムに合わせたキックボクササイズと自重トレーニングで引き締まった体を作るレッスンです。	トレーニング	28名
	エキサイトエアロ	初中級レベルのエアロビクスレッスンです。祝日ならではの特別レッスンをお楽しみください！	脂肪燃焼	28名
	バレトン®	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋力アップ、柔軟性アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。	コンディショニング	30名
	パルヴィックエクササイズ	ストレッチで体をほぐし、骨盤周囲、股関節周囲筋群の筋肉を引き締める動作や、インナーマッスルを刺激し体幹部を鍛える動作で身体バランスを整えます。	コンディショニング	30名
	中級エアロ	エアロビクスステップ&ムーブバリエーションが盛り沢山のクラスです。	脂肪燃焼	28名
	ヨガ・アーサナ	ヨガのポーズで心と体の緊張をほぐし、健康的な心身に繋げるクラスです。	ヨガ	30名
	ファシアルストレッチ	ストレッチポールを使用し、ストレッチを行いながら筋肉を包んでいる膜(筋膜)をほぐしていくクラスです。	コンディショニング	23名
	Myリリースボール作成 & リリースヨガ	テニスボールを2つとタイツを使ってマイリリースボールを作成し、筋膜リリースを行います。作成して頂いたボールは持ち帰り頂き是非お家でも使ってみてください。※1	ヨガ	20名

※1こちらで用意するテニスボールは室内で使用していたボールのリサイクルになります。気になる方はご自身でテニスボールを2個ご持参ください。また使用しなくなったタイツや薄手の靴下などありましたらそちらを持ってきて頂いても構いません。

レッスンカテゴリ表記について

脂肪燃焼	エアロビクス・ステップ等有酸素運動で脂肪燃焼を狙うレッスン
ダンス	ダンスをしながら脂肪燃焼を狙うレッスン
トレーニング	ボディメイクを目的とした高強度トレーニングレッスン
コンディショニング	体の調子を整えることを目的とした低～中強度トレーニングレッスン
ヨガ	ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン