

# ゴールデンウィーク祝日プログラム

## レッスン内容のご案内

	4月30日(月曜日) 振替休日	5月3日(木曜日) 憲法記念日	5月4日(金曜日) みどりの日	5月5日(土曜日) こどもの日
10:00		教室名:リラックスヨーガ 身体と心のバランスを整え 深いリラックスを導く 座位中心に行うヨガのクラス		
11:00	教室名:ZUMBA ラテン系のダンスと音楽を 融合させたダンスエクササイズ のクラス	教室名:パワーヨーガ コアを意識しながら身体を あたためていくヨガのクラス 立位中心で流れるように動いていきます	教室名:アンチエイジングサルサ ストレッチとアイソレーションを行い 姿勢を改善し、滑らかな動きを取得しながら サルサのベーシックを身につけるクラス	教室名:ピラティス 身体のストレッチ、筋力強化 バランス強化を目的として デザインされたクラス
12:00		教室名:ボディメイク 運動不足解消!基本的な筋力 トレーニングとコアトレーニング を行うレッスンです	教室名:ラテンダンス「基礎」 南米の様々なダンスの要素を 取り入れた振り付けを 楽しむクラス	教室名:ZUMBA ラテン系のダンスと音楽を 融合させたダンスエクササイズ のクラス
13:00	教室名:ピラティス 身体のストレッチ、筋力強化 バランス強化を目的として デザインされたクラス	教室名:サンバ ブラジルの陽気なサンバの音楽に 合わせ、基本のステップを覚えながら 楽しく踊るクラス	教室名:ラテンダンス「ソビエーション」 ラテンダンスの振り付け と音楽を楽しむクラスです	
14:00	教室名:ZUMBA ラテン系のダンスと音楽を 融合させたダンスエクササイズ のクラス			教室名:ボディメイクストレッチ 肩甲骨周り、背骨、骨盤にフォーカスし インナーマッスルの強化を加えたストレッチ を行い、安定性と可動性を高めるクラス
15:00		教室名:からだバーンシェイプ 有酸素運動と筋トレを行います 楽しく運動しながら脂肪を燃焼 しましょう!	教室名:HIP HOP HIP HOPの音楽に合わせて 簡単なステップを踊るクラス 初心者から経験者まで楽しめます	教室名:大人からはじめるバレエ入門 基本のポジションや無理のない 身体の使い方を学び 美しいラインを目指します
16:00	教室名:ボクシングシェイプ エアロビクスの簡単な動きに キックやパンチを取り入れた 格闘技系エクササイズ	教室名:ヘルピックスストレッチ ヘルピックスとは骨盤のことです 鍛えにくい骨盤のインナーマッスル を効果的に鍛えるプログラムです	教室名:ディスコダンス ディスコミュージックに合わせて 踊るダンスのクラスです	
17:00	教室名:天空大河 日本初のアクション系フィットネス エクササイズ 4つのトレーニングパート が【天/空/大/河】を表現します			教室名:ジャズダンス ジャズダンスを基礎から丁寧に 練習し、様々な曲を使って 楽しく踊るクラス
18:00				教室名:フリースタイル JAZZやHIPHOPなど色々な ジャンルをMixし、音楽に 合わせて楽しく踊るクラス

### 【自由参加型教室 参加方法】

- ①フロント横券売機にて【スタジオ+トレーニング室セット券(600円:4時間利用可能)】をご購入ください
- ②トレーニング室にて利用者登録を行います(初回時のみ) 利用者カードを作成致します
- ③レッスン開始30分前より受付開始 番号札を受け取ります(プール自由参加教室はフロントにて受付致します)
- ④レッスン開始5分前よりAスタジオ入場が可能です プールは1コースにてレッスンをを行います。時間になりましたら1コースに集合
- ⑤担当インストラクターに番号札を渡してレッスン開始となります