

# 10月9日(月) 体育の日プログラムスケジュール

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
10:00				
10:15~10:55	エアロ40 河崎 優美子	<b>定</b> 10:00~10:50 青竹ビクス50 MEGUMI 【定員35名】		
11:00				
11:15~12:15	リラックスヨガ60 佐々木 麻衣	11:05~12:15 ベリーDEシェイプアップ70 MEGUMI		<b>定</b> 11:15~11:55 アクア40 河崎 優美子 【定員20名】
12:00				
12:30~13:20	エアロ50 椎谷 あずみ	12:30~13:20 ピラティス50 黒元 衣永		
13:00				
13:40~14:30	<b>定</b> ステップ&ボディシェイプ50 MEGUMI 【定員35名】	13:35~14:35 バランスコーディネーション60 井上 英樹		
14:00				
14:50~15:50	ZUMBA(60min) 井上 英樹	15:00~15:45 バレトン45 伊佐 千尋		<b>定</b> 14:50~15:40 アクアダンス&サーキットで 体育祭50 MEGUMI 【定員20名】
15:00				
16:05~17:05	Group Fight 60 数田 省吾 & 大場 裕太	16:00~17:00 ボディクリエイト60 牧 拓生		
16:00				
17:00				

**18:00** 【2Fスタジオ】  
 11:15~12:15 『リラックスヨガ60』・・・心身の緊張をほぐし、身体を安定不動にさせる座法『アーサナ』を流れるように進めて行います。  
 12:30~13:20 『エアロ50』・・・エアロ40から少しステップアップしたい方はもちろん、エアロが初めてという方もぜひご参加下さい♪  
 13:40~14:30 『ステップ&ボディシェイプ50』・・・ステップの有酸素運動と筋トレを組み合わせたサーキットエクササイズです！  
 14:50~15:50 『ZUMBA(60min)』・・・60分ver.のZUMBAです！ノリの良い音楽に合わせてダンスエクササイズを楽しみましょう♪  
 16:05~17:05 『Group Fight 60』・・・数田IRと大場IRのジョイントレッスンです♪『体育の日』と一緒にFightで締めましょう！！

**19:00** 【3Fスタジオ】  
 11:05~12:15 『ベリーDEシェイプアップ70』・・・ベリーダンスの動きを練習します♪基礎から少しずつ動くので初めての方にもオススメ！  
 12:30~13:20 『ピラティス50』・・・身体の柔軟性・筋力強化・バランス強化を目的として理想的な姿勢・動作の獲得を目指します♪

【プール】  
 14:50~15:40 『アクアダンス&サーキットで体育祭50』・・・体育の日！いつものアクアダンスとツールを使いながら筋トレで体をシェイプアップ！  
 ツールは当日のお楽しみ♪初めての方も大歓迎です♪

<p><b>■</b> ...枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。</p> <p><b>定</b> ...定員制プログラム(スタジオ:開始1時間前に2Fジムでチケット配布、プール:カウンターで受付札を配布します)</p> <p><b>¥</b> ...有料プログラム</p> <p><b>□</b> ...太枠のプログラムは特別イベントレッスンになります。</p>	<p><b>利用可能時間のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●各会員の時間帯でご利用可能。</li> <li>●ナイト・スーパーナイト会員/利用料1,620円で終日ご利用いただけます。</li> </ul>
---	---