


10月 22日(火) 祝日プログラム

9			
10	9:30~ ピラティス60 粟国	ピラティス 難易度★強度★ ゆっくり動き体の芯の 筋肉を鍛えます。	シンプルエアロ 難易度★強度★ 簡単な動き・構成のエアロビクス。
11	10:45~ シンプルエアロ45 太田(佳)	ストレッチ 難易度★強度★ 全身の筋肉を伸ばし体をほぐします。	
12	11:45~ ストレッチ30 太田(佳)		しっかりエアロ 難易度★★★★ 強度★★★★ 音楽のテンポも速く、動きも複雑な中~ 上級者向けのエアロビクス。
13	12:30~ しっかりエアロ45 前畑		
14	13:25~ 筋コン30 RUKA	筋コン ~チャレンジマイボディ! ノンストップマッスルトレーニング 難易度★ 強度★★~★★★★ 通常の「筋コン」クラスよりもハードにパワフルな内容になります。	
15	14:05~ チャレンジステップ45 RUKA	チャレンジステップ 難易度★★ 強度★★★ 音楽に合わせて昇降台を昇る⇄降りるを繰り返す 有酸素運動。通常クラスより難易度・強度少し上	
16	15:00~ コアリラックス 入江	コアリラックス 難易度★ 強度★ ストレッチポールを利用して肩~股関節をほぐします。	
17	15:30~ ゴルファー's 体幹トレーニング45 後藤	ゴルファー's体幹トレーニング 難易度★強度★ ゴルフのベストスイングを目指し体幹を鍛えます。ゴルフを しない方にもお勧めです。	
18		ズンバ 難易度★強度★ とにかく踊ってストレス発散!	
19	19:00~ ズンバ45 IPPEI		
営業時間 9:00~22:00 (サウナ・浴室は10:00~ご利用いただけず)		★プログラム参加時の注意事項 1. プログラム参加時は参加者名簿へのお名前の記入をお願いします。 2. レッスン開始後のご参加は安全管理上ご遠慮ください。 3. レッスン中はこまめに水分補給しましょう。 4. 体調に合わせて無理なくご参加ください。 5. 都合によりレッスン内容・担当変更がある場合があります。 6. 運動のできる服装・室内シューズをご用意ください(靴不要のクラスもあります)	
		*  ←こちらのマークが記載されているプログラムは運動に適した室内シューズが必要です。	