

8月12日(月・祝) 夏休み特別プログラム

9:30~10:30 (9:00)	仙人体操 溝越 ★
10:45~11:30 (9:20)	ビギナーエアロ 陣野 ★
11:50~12:20 (10:10)	バランスボール30 山本 ★
12:30~12:45	ミドル級! ★★ スロートレーニング 山崎 ※フリースレーニングゾーン
12:50~13:50 (11:40)	山の日チャレンジ! ★ 飛んで登ってステップ!! ★★ 陣野
14:00~14:45 (12:35)	ストレッチポール& コンディショニング ★ 米田
15:00~15:45 (13:35)	おめかしフラ ★ 星野
15:55~16:55 (14:45)	アロマヨガ ★ 星野
18:45~19:15	ヘビー級!! ★ TRXトレーニング ★★ 渡邊 ※フリースレーニングゾーン
19:30~20:30 (18:30)	あ~夏休み! ★ レッズリーボック60 ★★ 荒浪
20:45~21:30 (19:20)	キックボクシング ★ エクササイズ ★★ 荒浪

- 通常と同じクラスです
 - いつもとは違うレッスンです
 - イベントレッスン
 - ショートレッスンです
- ※開催場所フリースレーニングゾーン

※開催場所の表記が無いものは全て『多目的室』で行います

ミドル級! スロートレーニング
軽い負荷でしっかり筋肉に刺激を与える
どなたでも参加しやすいレッスンです!

山の日チャレンジ! 飛んで登ってステップ!!
山の日に因んだ特別ステップクラスです!
難しい動きにもチャレンジしてみましょう!

ストレッチポール&コンディショニング
ストレッチポール等を使用し、ゆったりとした
動きの中で身体を整えていきます。

おめかしフラ
レイをかけて優雅に
フラダンスを楽しみましょう!
(貸し出し用レイをご用意します)

アロマヨガ
アロマの香りの中でリラックスしながら
ヨガを行います。香りは当日のお楽しみ!

ヘビー級!! TRXトレーニング
TRXをロング&ハードに行います!
皆さんの挑戦を待ってます!

あ~夏休み! レッズリーボック60
いつもより脚と体幹をたくさん鍛えます!
お盆期間中は筋肉痛間違いなし!?

キックボクシング エクササイズ
ボクシングと空手などの要素を取り入れて
フィットネス動作と融合させて動きます。