

イベントレックスンウィーク GWスペシャル

利用者の皆さまへ、特別イベントを開催いたします！

今後も当施設で快適なフィットネスライフを送っていただけるようスポーツを通して喜びと感動を提供してまいります♪ 皆さま奮ってご参加ください♪

★☆☆イベント詳細☆☆★

- 日時・・・別紙をご覧ください
- 料金・・・★マークがついたプログラム
施設利用料+レックスンプログラム1回券
施設利用料+フリーパス（有効期限内）
ショートプログラム 無料
- 受付・・・トレーニング室内レックスン受付
- 定員・・・30名
※定員になり次第受付終了
- 場所・・・トレーニング室内スタジオ

4月29日(土・祝)～5月5日(金・祝) GWスペシャルレッスン 一覧

	4月29日(土・祝)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水・祝)	5月4日(木・祝)	5月5日(金・祝)	
9:00								9:00
10:00	★ フローズローヨガ (柳澤) 10:30～11:50	★ バレトン (宮崎) 10:15～11:00	★ Zumba gold (佐藤) 10:10～11:00	★ ショートプログラム ボールDance☆time (澤木) 10:00～10:30	★ ショートプログラム ニコニコ☆time (金子) 10:00～10:30	★ ショートプログラム ステップ☆time (渡邊) 10:00～10:30	★ ショートプログラム スマイル☆time (金子) 10:00～10:30	10:00
11:00		★ NEW JACK SWING 初級 (TETSUYA) 11:10～12:10	★ 骨盤トリートメント (佐藤) 11:10～12:00	★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 11:40～12:10	★ はじめてバレエ (神) 11:10～12:00	★ フラダンス (MIHO) 10:45～11:30	★ 初級ダンスエアロ (KAORI) 11:10～12:00	11:00
12:00	★ ショートプログラム コアバランス☆time (笠原) 12:00～12:30		★ Zumba gold (佐藤) 12:10～13:00	★ ベリーダンス振付特訓 & クールダウンストレッチ (大島) 12:20～14:05	★ コンディショニング ストレッチ (神) 12:10～13:00	★ 初めてヨガ (MIHO) 11:45～12:30	★ ボルドブラ (KAORI) 12:10～13:00	12:00
13:00	★ サルサスペシャル (佐藤) 12:45～13:30		★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 13:10～13:40		★ ショートプログラム フレッシュ☆time (渡邊) 13:30～14:00	★ 夏に向けて 引き締めボディ (MIHO) 12:40～13:30	★ ショートプログラム おしゃべり☆time (荒井) 13:40～14:10	★ ショートプログラム ボール☆time (澤木) 13:30～14:00
14:00			★ コンディショニング ストレッチ(榎田) 14:00～14:30					14:00
15:00			★ フリースタイルダンス GWSP (福田) 14:40～15:40	★ Zumba (森田) 15:00～15:45				15:00
18:00				★ ピラティス (尾崎) 18:30～19:30				18:00
19:00								19:00
20:00							★ ショートプログラム ストレッチ☆time (赤塚) 20:00～20:30	20:00
21:00								21:00

★マークプログラム・・・施設利用料+ワンレッスンチケットにてご参加いただけます。
 お得な1ヶ月フリーパス3,000円(毎回の施設使用料のみで1ヶ月レッスン受け放題)もご用意しております。
 受付は直接、10分前にトレーニング室受付、15分前にプール受付にお越しください。
 ※トレーニング室のレッスンプログラムはトレーニング室受付にて、レッスン終了2時間前より整理券を配布いたします。
 📖 初心者マーク・・・初めての方でも参加しやすいレッスンとなっております。

※政府および東京都の要請等により、期間中に変更となる場合があります。予めご了承ください。

【4月29日(土・祝)】

①フローズローヨガ(☆☆)

<10:30~11:50>

柳澤

ゆっくり流れるように
呼吸して動きます

②コアバランス☆time(☆)

<12:00~12:30>

笠原

様々なジャンルのコアトレを行い
インナーマッスルを鍛えます

③サルサスペシャル(☆☆)

<12:45~13:30>

佐藤

サルサ音楽で楽しく踊ります♪

【4月30日(日)】

①バレトン(☆)

<10:15~11:00>

宮崎

音楽に合わせてフィットネス、バレエ、
ヨガの動きを組み合わせた
シンプルなエクササイズ

②NEW JACK SWING

初級(☆)

<11:10~12:10>

TETSUYA

HIP HOPの元になった
ステップ系ダンス

【5月1日(月)】

①Zumba gold(☆)

<10:10~11:00>

佐藤

ラテン系の音楽とダンスを融合し
たダンスフィットネス

②骨盤トリートメント(☆)

<11:10~12:00>

佐藤

ストレッチポールを使い
骨盤を整えます

③Zumba gold(☆)

<12:10~13:00>

佐藤

④ストレッチ☆time(☆)

<13:10~13:40>

赤塚

ストレッチで筋肉や関節をほぐし
リラックスしましょう

⑤コンディショニング

ストレッチ(☆)

<14:00~14:30>

福田

全身を無理なくストレッチし
調子を整えるクラスです。

⑥フリースタイルダンス

GWSP(☆☆)

<14:40~15:40>

福田

普段のダンスレッスンの
ゴールデンウィークスペシャル
(GWSP)!

【5月2日(火)】

①ボール

Dance☆time(☆)

<10:00~10:30>

澤木

バランスボールを使ってエクササイ
ズします

②ストレッチ☆time(☆)

<11:40~12:10>

赤塚

ストレッチで筋肉や関節をほぐし
リラックスしましょう

③ベリーダンス振付特訓&

クールダウンストレッチ

(☆☆)

<12:20~14:05>

大島

普段のベリーダンスクラスの振付
特訓を行います

④Zumba(☆)

<15:00~15:45>

森田

ラテン系の音楽とダンスを融合し
たフィットネス!

⑤ピラティス(☆)

<18:30~19:30>

尾崎

リングを使って、いつもよりも更に
体を伸ばしたりほぐしていきます

レッスンプログラム...黄色

ショートプログラム...緑色

☆の数は難易度になります

【5月3日(水)】

①ニコニコ☆time(☆)

<10:00~10:30>

金子

みんなで楽しくエアロビクス!!

②はじめてバレエ(☆)

<11:10~12:00>

神

初心者の方でも無理なく、バレエを
楽しみながらできるクラスです

③コンディショニング

ストレッチ(☆)

<12:10~13:00>

神

全身を無理なくストレッチし
調子を整えるクラスです。

④フレッシュ☆time(☆)

<13:30~14:00>

渡邊

いろんなエクササイズで
心も身体もリフレッシュしましょう

※ビギナーエアロ

<18:30~19:20>

は休講となります

【5月4日(木)】

①ステップ☆time(☆)

<10:00~10:30>

渡邊

ステップ台を使い
身体を動かしましょう

②フラダンス(☆☆)

<10:45~11:30>

MIHO

フラダンスと現代フィットネスを
融合したエクササイズ

③初めてヨガ(☆)

<11:45~12:30>

MIHO

ヨガの入門クラス

④夏に向けて

引き締めボディ(☆)

<12:40~13:30>

MIHO

自重を使ってのトレーニングで
メリハリボディを目指しましょう!

⑤おしゃべり☆time(☆)

<13:40~14:10>

荒井

お話を聞きながら
楽しく身体を動かしましょう

【5月5日(金)】

①スマイル☆time(☆)

<10:00~10:30>

金子

みんなで楽しくエアロビクス!!

②初級ダンスエアロ(☆)

<11:10~12:00>

KAORI

エアロビクスの入門クラス

③ポルドブラ(☆)

<12:10~13:00>

KAORI

裸足で行うバレエ、ヨガ、
ピラティスの要素を含んだ
コンディショニングエクササイズ

④ボール☆time(☆)

<13:30~14:00>

澤木

多種多様なボールを使って
カラダを動かします。

⑤ストレッチ☆time(☆)

<20:00~20:30>

赤塚

ストレッチで筋肉や関節をほぐし
リラックスしましょう

レッスンプログラム...黄色

ショートプログラム...緑色

☆の数は難易度になります