

イベントレッスンウィーク 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スン受付
- 定員・・・35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

4/30(木)・5/1(金)・5/2(土)は通常通りのプログラムを開催いたします

【4月29日(水・祝)】

①ニコニコ☆time 

<10:00~10:30>

金子

皆で楽しくエアロビクス！
簡単な動きを行います。初心者大
歓迎！

★②初めてバレエ 

<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、
調子を整えます

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

★⑤ラテンエアロ 

<14:15~15:00>

宮崎

サルサやルンバ、マンボなどの
ラテンのステップを基にした
エアロビクスです

★⑥ボールピラティス 

<15:15~16:00>

宮崎

丸い、弾む、転がるといった
ボールの特性を利用してコアに
アプローチします

【5月4日(月・祝)】

★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。
脂肪燃焼効果の期待大！

★②骨盤エクササイズ 

<11:10~12:00>

佐藤

骨盤周りを使い、呼吸に合わせ
身体のバランスを整えます

★③Zumba gold 

<12:10~13:00>

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。
脂肪燃焼効果の期待大！

【5月5日(火・祝)】

★①夏に向けてトータルシェイプ

～目指せパーフェクトボディ～

<10:00～12:00>

澤木・渡邊・金子

ボールエクササイズやエアロビクスをサーキット形式で行います。全身を動かして引き締めましょう

②初めての

バーベルトレーニング

<12:15～12:45>

上林

軽めのバーベルトレーニングにチャレンジしませんか！？フォームからしっかり指導していきます！

※安全上定員15名となります

③フレッシュ☆time

<13:00～13:30>

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

④ストレッチ☆time

<13:40～14:10>

赤塚

ストレッチポールを使い、全身をほぐし、緩めます。レッスン後の身体の軽さを体感しましょう

⑤ワクワク☆time

<14:20～14:50>

金子

流れる動きで自然に体が動いてしまう。初めての方も慣れた方も一緒に楽しめるエアロビクスです

⑥ファントレ

deリフレッシュ30

<15:00～15:30>

澤木

頑張る運動するのではなく、筋膜のライン・呼吸・筋力を意識してカラダの調子を整えます

★⑦ピラティス

&ストレッチ

<18:30～19:30>

尾崎

静かな動きと呼吸法でボディラインを整えます。最後はストレッチポールを使い、筋肉をほぐします

【5月6日(水・祝)】

★①初めてバレエ

<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

★②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、調子を整えます

③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

★④ラテンエアロ

<14:15～15:00>

宮崎

サルサやルンバ、マンボなどのラテンのステップを基にしたエアロビクスです

★⑤ボールピラティス

<15:15～16:00>

宮崎

丸い、弾む、転がるといったボールの特性を利用してコアにアプローチします

以下の日程は祝日の為通常のレッスンプログラムはお休みとなります。

日程

4月29日(水)

5月3日(日)

5月4日(月)

5月5日(火)

5月6日(水)

有料プログラム...黄色

無料プログラム...緑色

初心者マーク...初心者でも

参加しやすいレッスンです

靴マーク...室内シューズが

必要なレッスンです