

## 【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