

2021年 年始特別プログラム

	1/9 (土)				1/10 (日)				1/11 (月)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ
10	シンプルステップ 10:00~10:40 ★30名 田中(美)	nani Aloha (フィットネスフロア) 10:00~10:40 ★25名 堀田	はじめてスイミング 10:30~11:00 ★20名 西村		35min.燃 10:00~10:35 ★30名 本馬				ファンムーブ 10:00~10:45 ★30名 本馬			
11	35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)	ファンムーブ 11:00~11:45 ★20名 竹内	はじめてクロール 11:05~11:35 ★20名 西村		MEGA DANZ 10:55~11:40 ★30名 本馬				エナジーステップ 11:05~11:50 ★30名 本馬			
12	コンディショニングボール 12:00~12:30 ★35名 竹内				POWER CARDIO 12:00~12:40 ★30名 川添	TOP RIDE 12:00~12:30 ★20名 安藤		フリータイム初級 12:15~12:45 ★6名	マインドフルネスヨガ 12:10~13:10 (有料) ★35名 ¥550 入江			
13	オリジナル ステップ 12:50~13:35 ★30名 大森	ZUMBA (有料) 13:00~14:10 ★20名 ¥1,100 鍛冶	アクア エアO45 12:45~13:30 ★20名 竹内	スカッシュ初級① 13:00~13:30 ★8名 川添	UBOUND 13:00~13:40 ★30名 安藤	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 13:00~13:45 ★20名 和山		はじめて スカッシュ 13:00~13:45 ★8名 宮城				
14	OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬		1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★8名 川添	デトックス Flow Yoga (有料) 14:00~15:15 ★35名 ¥550 入江	オリジナルステップ (有料) 14:00~15:00 ★20名 ¥1,100 和山		スカッシュゲーム 中級~上級 14:15~15:00 ★8名 川添	ヨガ&ピラティス 13:40~14:25 ★35名 豊田	機能改善ストレッチ 13:45~14:45 (有料) ★10名 ¥1,100 和具		
15	ボクシング フィットネス 15:00~15:40 ★30名 川添	35min.動 15:00~15:35 ★20名 本馬	トレーニング スイム45 *レベル2* 15:30~16:15 ★20名 西村		フィットネス パワーヨガ 15:35~16:20 ★30名 入江		フリータイム中級 15:15~16:00 ★8名	POWER CARDIO 14:50~15:35 ★30名 宮城・徳丸		35min.動 14:45~15:20 ★20名 豊田		
16	UBOUND 16:00~16:40 ★30名 宮城					卓球 フリータイム 16:30~17:15 ★16名 ※4台 (1台につき2名まで)			ZUMBA 16:00~16:45 ★30名 瀬戸			
17		KIMAX 17:00~17:45 ★14名 川添		フリータイム 上級 17:00~17:45 ★8名	FIGHT DO 16:40~17:25 ★30名 宮城							
18												
19												
20												
21												
22												

2020-2021 年末年始特別有料イベントのお知らせ

太陽礼拝108回

【日時】12/29(火) 13:00~15:00
【料金】500円(税込)
【定員】25名・第2スタジオ
【担当】広野 美香子



太陽礼拝(サンラテーション)は、
ヨガのポーズを組み合わせたベーシックなルーティン。
私たちが存在している自然の力・恵みへの感謝と
自分の中に在る生命エネルギーを感じる・・・
煩惱の数だけ太陽礼拝を行い、清々しく新年を迎えましょう。

楽しい有酸素! かんたん筋トレ!

【日時】1/5(火) 14:00~15:00
【料金】1,100円(税込)
【定員】20名・第2スタジオ
【担当】小川 文緒



パーソナルトレーナー小川による
踊らない有酸素運動とかんたん筋トレ&ストレッチのクラス♪
ずっと同じ筋トレメニューばかり続けている方や筋力トレーニングが
最近できていない...といった方にオススメなプログラムです★
懐メロ中心の音楽に合わせた楽しい運動と筋トレを行います!

ZUMBA

【日時】1/9(土) 13:00~14:10
【料金】1,100円(税込)
【定員】20名・第2スタジオ
【担当】鍛冶 有紀子



年末年始ついつい食べ過ぎで運動不足になった方
ZUMBA70分で運動不足を解消しましょう!
ZUMBAが初めての方も大歓迎です。

承認No.15763

デトックス Flow Yoga

【日時】1/10(日) 14:00~15:15
【料金】550円(税込)
【定員】35名・第1スタジオ
【担当】入江 ゆか



Flow Yogaとは、呼吸と動作(アサナ)を連動して行うヨガの
スタイルで、流れるようにアサナを行うのが特徴です。
意識を今に集中し、そして繊細な感覚を研ぎ澄まし、
より丁寧なアサナを通じて、自分自身の内面と向き合います。

オリジナルステップ

【日時】1/10(日) 14:00~15:00
【料金】1,100円(税込)
【定員】20名・第2スタジオ
【担当】和山 浩二



今回はわたくし初の有料ステップクラスということで
いつもと少し違ったバリエーションやリズムの変化、ステップの楽しさ
盛りだくさんで皆さまと一体化になって一時間を楽しんでいただけたら
と思います。このコロナ禍だからこそ笑って免疫力も高めHappyを
皆さまに提供できればと思います。
尚今回はステップに慣れている方のみのご参加とさせていただきます。
どうぞお友達お誘いの上でご参加ください。

機能改善ストレッチ

【日時】1/11(月) 14:30~15:30
【料金】1,100円(税込)
【定員】10名・第2スタジオ
【担当】和具 祐美子



このレッスンは、大ボールとストレッチボールを使用し
全身のストレッチを行います。
普段実施されているストレッチと比べ、こんな効果が・・・
肩の解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・体が軽くなる
まるでマッサージを受けたような気持ちよさを感じて頂けるでしょう!

肩痛・股関節のつまり感 痛み改善ストレッチ 体験会

【日時】1/11(月) 一律20分 マンツーマン
①14:00~②14:30~③15:00~④15:30~⑤16:00~
【料金】1,100円(税込)
【場所】パーソナルルーム
【担当】松原 法子



肩、股関節のつまりや痛み、腕があげられない等の悩みはございませんか?
今回の体験会では関節包にアプローチするストレッチを施し、痛みを改善
関節の動きをスムーズにいたします。
施術前後の感覚の違いをお話しください★先着5名

マインドフルネスヨガ

【日時】1/11(月) 12:10~13:10
【料金】550円(税込)
【定員】35名・第1スタジオ
【担当】入江 ゆか



マインドフルネスヨガは「今という瞬間に集中して意識を
向けるヨガ」のことを言います。
雑念を取り払い無心になることでストレスを取り除いたり
様々な効果が期待できると言われています。
是非ご参加ください。

▼申し込みについて
【窓口予約】12/12(土) 11:00~ 【電話予約】12/19(土) 12:00~ ご本人様のみ
※ビジター様は会員価格の+550円(税込)でご参加いただけます。※「太陽礼拝108回」は追加料金なし