

# 11月23日(水) 祝日プログラム

11月23日(水)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：54名	10:00-10:45 エナジーステップ 田中 定員：30名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：35名
10:20-11:05 ゆったり ハタヨガ 山崎 定員：54名	11:30-12:15 ReeJam 谷内 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：35名
11:20~11:50 やさしい バレトン 山崎 定員：54名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：36名	12:00-12:45 泳法レッスン (ハタフライ) 市田 定員：30名
12:30-13:20 ZUMBA 谷内 定員：37名	14:00-15:15 フィットネス パワーヨガ75 入江 定員：25名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	15:30-16:30 爽快マーシャル ワークアウト 入江 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:45-15:30 背骨コネクション / ボディメイク 和貝 定員：32名		

両日祝日営業

営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種お手続き・お支払い関係受付時間)/10:00-16:00

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

は、祝日プレミアムプログラム

## 祝日プレミアムプログラム紹介

【クラスカテゴリー表記について】

時間帯記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

・やさしいバレトン フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合したプログラム。 シンプル&イージーな動きで全身の筋肉を使います。	11:20~11:50 【山崎】 定員：54名 参加費： 550円(税込)
・ReeJam エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニング！ 楽しくかっこよく脂肪燃焼♪	11:30~12:15 【谷内】 定員：36名 参加費： 550円(税込)
・フィットネスパワーヨガ75 基本のヨガのポーズを抑えながら、ちょっとハードなポーズにもチャレンジ★ 出来る出来ないに捉われず、身体との対話を楽しみましょう♪	14:00~15:15 【入江】 定員：25名 参加費： 1,430円(税込)
・爽快マーシャルワークアウト 格闘技エクササイズと筋力トレーニングなどを融合したクラス！！ 体力に合わせてマイペースで楽しみましょう。	15:30~16:30 【入江】 定員：36名 参加費： 1,100円(税込)

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナンス