

5月3日(水)・4日(木)

グループエクササイズタイムスケジュール

	5月3日(水) 憲法記念日		5月4日(木) みどりの日	
	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア
10:00	10:00~10:50 ウエスト美人 <ベリーダンス> 平山美代子	10:00~10:30 サーキット30	10:00~10:50 リラックスヨガ 定塚陽子	10:00~10:30 サーキット30
10:30		担当者変更		
11:00	11:00~11:50 リラックスヨガ 桑原由佳	11:00~11:30 サーキット30	11:00~11:50 南国の香り <フラダンス> 久保昌子	★ 11:00~11:30 サーキット30
11:30				
12:00	12:00~12:50 スリムフローヨガ 桑原由佳		12:00~12:50 骨盤引締め ピラティス 平山晶子	
12:30				
13:00	13:00~13:50 ピラティスフロー 畠山和江 ①		13:00~13:50 ライト&シェイプ <エアロビクス> 平山晶子	13:20~13:50 サーキット30
13:30				
14:00	14:00~14:50 脂肪燃焼ダンス <ZUMBA> 関真紀	★ 14:00~14:30 サーキット30	14:00~14:50 むくみ・たるみ予防 <モナリザ> 畠山和江	
14:30				
15:00	15:00~15:50 南国の香り <フラダンス> 山田弘美		15:00~15:50 サルサ 茂村典代	
15:30				
16:00	16:00~16:50 メリハリボディ <シェイプボクシング> 栗原美奈 ②	チャリティレッスン ¥500-	16:00~16:50 太極拳 小松ゆき子 ④	
16:30				
17:00	17:00~17:50 全身ストレッチ <コリオスパイラル> 栗原美奈 ③		17:00~17:50 パワーヨガ 三村美穂 ⑤	
17:30				

※営業時間 9:30~19:30

短縮営業となりますのでお気を付けください。

① ピラティスフロー 畠山和江

正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、体幹の強化やボディコントロール力をつけていくプログラム。祝日バージョン! 中級ピラティス、チャレンジ枠☆

② メリハリボディ<シェイプボクシング> 栗原美奈

協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。

※チャリティレッスンの為、事前予約と義援金500円が必要となります。

③ 全身ストレッチ<コリオスパイラル> 栗原美奈

ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行うプログラム。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。

④ 太極拳 小松ゆき子

武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。

⑤ パワーヨガ 三村美穂

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。

★サーキット30イベントサーキット

「★」のある時間は、いつもと違うステップが入った、特別バージョンのサーキットトレーニングです♪初めての方でもご参加いただけます☆

※予約台帳にてご予約が必要です。