

# 3月21日(水)春分の日タイムスケジュール

水曜日		
	スタジオ	ジムエリア
9:00		
9:30		
10:00		
10:30	10:00~10:50 ベリーダンス 牧口 順子	10:00~10:30 サーキット30
11:00		
11:30	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
12:00		
12:30	12:00~12:50 スリムフローヨガ 桑原 由佳	
13:00		
13:30	13:00~13:50 ピラティス 畠山 和江	13:20~13:50 サーキット30
14:00		
14:30	14:00~14:50 ZUMBA 関 真紀	
15:00		
15:30	15:00~15:50 フラダンス 郡山 秀子	15:00~15:30 アフターバーン
16:00		
16:30		
17:00	16:30~17:20 バレトン ヴェルデ ひとみ	
17:30		
18:00	17:30~18:20 リラックスヨガ ヴェルデ ひとみ	
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		

**営業時間9:30~19:30**  
18時以降のレッスンは  
閉講となります。

## ♪ご案内♪

### バレトン：ヴェルデひとみ

バレエ・フィットネス・ヨガの動きを  
バランスよく組み合わせた、新感覚の  
ボディメイクエクササイズです。  
バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・  
心と体の融合を得ることができます。  
女性の求めるものを兼ね備えた、いいとこどりの  
エクササイズです！

○シューズは必要ありません。

### リラックスヨガ：ヴェルデひとみ

座位を中心としてアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑  
想・自立訓練法により、心身のリラックスと調整  
を図るプログラムです。  
※流派及び、団体により指導の違いがある場合が  
ございます。ご了承ください。

川口店では定番のレッスン！！  
ゆっくりとした空間をお過ごしてください。  
○シューズは必要ありません。

### アフターバーン：武川瑠那・大井ふづき

通常のサーキットよりも強度の高い有酸素トレーニングを  
行うことで運動後も脂肪の燃焼が続くアフターバーン効果  
を狙い構成された、脂肪燃焼・心肺機能の向上が期待でき  
るクラスです！たくさん動いて燃焼させましょう！！  
当日ジムエリア体組成計前にございます台帳にてご予約く  
ださい。※定員12名