

# 8月11日(土)山の日タイムスケジュール

土曜日		
	スタジオ	ジムエリア
9:00		
9:30		
10:00	10:00~10:50 シェイプボクシング 鈴木 奈津子	10:00~10:30 サーキット30
10:30		
11:00	11:00~11:50 バレエ 鈴木 知恵子	11:00~11:30 サーキット30
11:30		
12:00	12:00~12:50 リトモス HARU	
12:30		
13:00	13:00~13:50 ピラティス 今井 しのぶ	13:20~13:30 ヒップアップシェイプ
13:30		13:35~13:45 ウエストシェイプ
14:00	14:00~14:50 コリオスパイラル 今井 しのぶ	
14:30		
15:00	15:00~15:50 フラダンス 須崎 こずえ	15:20~15:50 アフターバーン サーキット30
15:30		
16:00	16:00~16:50 モムチャンフィットネス HIRO	
16:30		
17:00	17:00~17:50 リラックスヨガ 新井 里江子	
17:30		
18:00	18:00~18:50 ZUMBA KAZKO	
18:30		
19:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>営業時間9:30~19:30</b> <b>19時以降のレッスンは</b> <b>閉講となります。</b></p> </div>	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		

## 13:20~13:30 ヒップアップシェイプ

お尻まわりを中心に筋カトレーニングを行うプログラムです。10分間のプログラムなので初めての方でも簡単にご参加いただけます。美尻を目指している方におすすめです。ジムカウンターにございます整理券をお取り頂いてご参加をお願いいたします。

○シューズは必要ありません。

## 13:35~13:45 ウエストシェイプ

ウエストまわりを中心に筋カトレーニングを行うプログラムです。10分間のプログラムなので初めての方でも簡単にご参加いただけます。メリハリのあるカラダを目指している方におすすめです。

ジムカウンターにございます整理券をお取り頂いてご参加をお願いいたします。

○シューズは必要ありません。

## 15:20~15:50 アフターバーン サーキット30

サーキットトレーニングのプログラムに、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プログラムです。いつものサーキットでは物足りない!もっと動いて汗をかきたい!という方にお勧めです!

●シューズが必要です。