

5月ゴールデンウィーク祝日プログラム

5月3日(火)



「日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日」

9:15~(10)	ラジオ体操第一、第二 (定員20名) スタッフ
難度★	国民の体操でもあるラジオ体操と一緒にしませんか？第二を知らない方も、スタッフが前で一緒に行いますので安心してご参加ください。
強度★	<u>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</u>
10:00~(45)	初級エアロ (定員20名) 北風
難度★	音楽に合わせて体を動かします。前後左右のステップや手の動きを取り入れた全身運動です。頭の体操にも効果的。基本動作を中心に行います。
強度★	
11:15~(45)	KAZE (定員24名) 北風
難度★	筋膜を意識したエクササイズで柔らかくしなやかな身体作りを目指すクラスです。筋膜を意識してゆっくり動きますので初めての方でも安心してご参加ください。靴はいりません。
強度★	
12:30~(45)	エキサイトバーベル (定員20名) 吉野
難度★	バーベルを用いて行う筋力トレーニングのクラスです。ご自身の筋力に合わせて重りを調整できるので、どなたでもご参加いただけます。
強度★★★★	
13:45~(45)	コアトレ&シェイプ (定員20名) 吉野
難度★	体の中心となる深層筋(インナーマッスル)のトレーニングと有酸素を組み合わせたクラスです。姿勢の改善や内側からじんわりとした汗を流したい方にオススメです。
強度★★	

5月4日(水)



「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日」

9:30~(45)	初中級エアロ (定員20名) 武市
難度★★	初心者、初級者エアロからステップアップしたクラスです。エアロビクスに慣れてきて、もう少しチャレンジしたい、汗をしっかりと流したい方におススメです。
強度★★	
10:45~(45)	ゆがみ調整エクササイズ (定員24名) 北口
難度★	関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。呼吸が深くできるようになり、血液循環がよくなることで、冷え性の予防、むくみの改善に繋がります。
強度★	
12:00~(20)	ストレッチ (定員24名) スタッフ
難度★	準備体操、整理体操にストレッチをご活用ください。怪我の予防や疲労の回復に繋がります。
強度★	<u>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</u>
13:00~(45)	ZUMBA GOLD (定員20名) 大澤
難度★	ラテンを中心とした音楽を使用してレッスンをを行います。動きには急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも参加可能なレッスンです。
強度★	
14:15~(45)	ピラティス (定員24名) 大澤
難度★	骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで、内臓を引き上げ、姿勢の改善や腰痛予防、ポッコリお腹の改善を目指します。
強度★	

5月5日(木)



「こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに産んでくれた母に感謝する日」

9:30~(15)	ストレッチ (定員24名) スタッフ
難度★	運動前の準備体操、運動中のリフレッシュに体を伸ばしませんか？
強度★	<u>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</u>
10:15~(45)	入門太極拳 (定員20名) 宮本
難度★	初めての方でもできる、入門八式太極拳を行います。太極拳ってどんなことするのか？と気になっている方にオススメです☆経験者も基礎の復習、見直しにぜひご参加ください。
強度★	
11:30~(45)	中級エアロ (定員20名) 武市
難度★★	エアロビクスに慣れてきた方が対象です。難度・強度共に上がり、複雑な動きやジャンプ系の動きを取り入れたクラスです。
強度★★	
13:00~(45)	ダンスビート ~Latin~ (定員20名) Yumi
難度★★	ラテン音楽に合わせて踊る、エネルギッシュで情熱的なダンスです。骨盤周りを動かし、ウエスト周りのシェイプアップにも効果的です☆
強度★★	
14:15~(45)	初級エアロ (定員20名) 山本
難度★	音楽に合わせて体を動かします。前後左右のステップや手の動きを取り入れた全身運動です。頭の体操にも効果的。基本動作を中心に行います。
強度★	

ゴールデンウィーク中の営業日のお知らせ

日付	営業時間
4月29日(金)	9:00~18:00
4月30日(土)	9:00~21:00
5月1日(日)	9:00~18:00
5月2日(月)	9:00~21:00
5月3日(火)	9:00~18:00
5月4日(水)	9:00~18:00
5月5日(木)	9:00~18:00
5月6日(金)	振替休館
5月7日(土)	9:00~21:00

5月6日(金)は振替休館となります。

お間違えのないよう、よろしくお願いいたします。

レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。