

# ゴールデンウィーク特別プログラム

憲法記念日



## 5/3(金)

## みどりの日

## 5/4(土)

- 9:30~(45) **頭スッキリ朝ヨガ** 田中
  - 難度 ★☆☆ 体育館二階の外広場にてヨガを行います。朝の新鮮な空気を体に取り込み、脳や体を目覚めさせ活力を与えるレッスンです。※雨天時床が濡れている場合はスタジオにてレッスンを行います。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 10:30~(60) **上級エアロ** 田中
  - 難度 ★★★★★ 中級、中上級のエアロに慣れてきた方が対象のクラスです。難度、強度ともに高く、持久力の向上、脂肪燃焼などに効果的なエアロです。
  - 強度 ★★★★★
- 12:15~(30) **アロマストレッチ** 湯川
  - 難度 ★☆☆ アロマオイルの香りを用いたストレッチで心身のリフレッシュを目的とするクラスです。
  - 強度 ★☆☆ **使用アロマ・・・メイチヤン**  
レモンに似た爽やかな香り。疲れた心を癒し気分を高めてくれます。
- 13:00~(60) **健美操** 安原
  - 難度 ★☆☆ 呼吸・精神・身体の3つの調和で身体のバランスを整え、全身の血液の流れを良くし、気分を爽快にするクラスです。エアロが苦手な方なども参加頂けます。
  - 強度 ★☆☆
- 14:10~(45) **初級エアロ** 安原
  - 難度 ★☆☆ 初心者エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。膝や腰に負担の少ない基本的な動作でいろいろなステップを行っていきます。
  - 強度 ★☆☆

- 9:45~(30) **引き締めサーキット** 岡本
  - 難度 ★☆☆ 有酸素運動と筋トレを交互に行い、筋持久力を高め、しっかり脂肪燃焼するクラスです。
  - 強度 ★☆☆
- 10:45~(45) **リメイクボディ** 北口
  - 難度 ★☆☆ ゆがみ調整の強度を上げ、脂肪燃焼を促します。しっかりと汗をかきながら美姿勢を作り上げていきましょう。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 11:45~(60) **ピラティス** Yumi
  - 難度 ★☆☆ 特殊な呼吸法を用いて動きを行うことで身体と精神と一緒に整えることを目的としたエクササイズです。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 13:00~(60) **コリオミックス(初級)** 麻美
  - 難度 ★☆☆ 邦楽、洋楽に合わせたエアロピクス、ジャズ、ファンクなど様々な振り付けを行うクラスです。
  - 強度 ★☆☆ みなさんでかっこよく踊ってみませんか？
- 14:15~(45) **コアシェイプ** 吉野
  - 難度 ★☆☆ ボール、ダンベルを用いて筋力トレーニングを行います。音楽に合わせて体を動かして、目指せ全身シェイプアップ!!
  - 強度 ★☆☆

## 5/5(日)



## 5/6(月)

- 9:45~(45) **ゆがみ調整エクササイズ** 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。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 10:45~(60) **BODYBALANCE** Chiyo
  - 難度 ★☆☆ 太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにしたエクササイズです。音楽を楽しみながら、体幹の強化だけでなく、体をほぐしたり、自身のカタチに向き合う時間を作りませんか？
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 12:15~(30) **アロマストレッチ** 今村
  - 難度 ★☆☆ アロマオイルの香りを用いたストレッチで心身のリフレッシュを目的とするクラスです。
  - 強度 ★☆☆ **使用アロマ・・・ラバンジンアブリアリス**  
ラベンダーにスッキリさを足した香り。リフレッシュ効果があります。
- 13:00~(60) **リフレッシュヨガ** 慎太郎
  - 難度 ★☆☆ ダイナミックなポーズで身体をすっきりリフレッシュ!ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 14:10~(60) **ZUMBA** 中川
  - 難度 ★★★★★ ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。
  - 強度 ★★★★★

- 9:30~(45) **初心者エアロ** 北風
  - 難度 ★☆☆ エアロピクスの基本動作を習得するクラスです。エアロに初めて入られる方、ステップについていく自信の無い方などこの機会にぜひご参加ください。
  - 強度 ★☆☆
- 10:30~(60) **ブレスコンディショニング** 片山
  - 難度 ★☆☆ 姿勢の悪化やストレスなどで本来の呼吸を忘れていた身体をあるべき状態に整えるクラスです。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員40名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 11:45~(45) **ステップサーキット** 片山
  - 難度 ★☆☆ ステップ台を用いて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返します。脂肪燃焼したい方にオススメのクラスです。
  - 強度 ★★★★★
  - **定員20名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 12:50~(60) **リラックスヨガ** 田中
  - 難度 ★☆☆ 生活習慣病を予防・改善するために呼吸と身体を整えるクラスです。無理せず、マイペースにご参加頂けます。
  - 強度 ★☆☆
  - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 14:00~(60) **中級エアロ** 田中
  - 難度 ★★★★★ 初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるのでよりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方にオススメです。
  - 強度 ★★★★★