

# 多目的プログラム

※レッスン開始30分前より受講券を配布いたします（レッスン開始時間を過ぎると、ご参加いただけません）

※レッスン参加者はレッスン開始10分前に多目的室へ入場ください。入場まではトレーニングルームをご利用いただくか、受付前でお待ちください。

レッスン名	曜日	時間	必要な物	定員	レッスン内容	強度	場所	料金	
肩腰すっきり	木	50分	タオル	20名	タオル・ストレッチポールを使用して身体を整え、筋リリースするクラス。	★	多目的(トレ)	トレーニング 利用券 +受講料 200円	フリー パス 会員 無料
はじめてヨガ	月	50分	—	15名	全身のストレッチから呼吸法を取り入れ、ヨガのポーズを習得いたします。 柔軟性を高めたい方や未経験者・身体を動かすのが久しぶりの方にお勧めのクラス。	★	多目的(トレ)		
ヨガ	月・水	月:60分 水:50分	—	15名	初めての方や体が硬い方でも安心！やさしいポーズで心と体を整えるクラス。	★	多目的(トレ)		
ヨガ 中級	火	60分	—	15名	少しステップアップしたヨガを楽しむクラス。	★★	多目的(トレ)		
ヨガニドラー	火	50分	—	15名	前半はヨガのポーズで体をほぐし、後半は仰向けの姿勢で誘導瞑想を行い心をリラックスさせます。 体力に自信のない方、ヨガの経験の浅い方でも安心して受講いただけるクラス。	★	多目的(トレ)		
ストレッチ&ボール	火・土	50分	—	15名	固まった体をストレッチでほぐし、ボールで整えるクラス。	★	多目的(トレ)		
おためしエアロ	火・金	火:45分 金:40分	シューズ	15名	エアロビクス入門編。音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを行うに必要な技術を身に付けるクラス。	★	多目的(トレ)		
エアロビギナー	土	50分	シューズ	15名	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	★★	多目的(トレ)		
背骨体操	水	60分	タオル	15名	背骨の歪みを整えます。簡単な体操で痛みやハリ、コリ、しびれも改善させるクラス。	★	多目的(トレ)		
ピラティス	木・金	50分	—	15名	心身の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。 ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めなクラス。	★	多目的(トレ)		
太極拳	木	60分	シューズ	20名	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	★	多目的(トレ)		
フラダンス	金	初級:50分 中上級:60分	—	20名	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身健康をはかるクラス。	初級 ★ 中上級 ★★	多目的(トレ)		
はじめてのJAZZダンス	金	50分	シューズ	20名	JAZZダンスの立ち姿勢・歩くリズム取り・ステップ等の基本動作を学び、 正しい姿勢や体の動かし方を踊りを通じて習得するクラス	★	多目的(トレ)		
バラエティー ストレッチ	金	45分	—	25名	簡単なストレッチや筋トレで体をほぐし、体のバランスを整えていくクラス。	★	競技場		
はじめてバレエ	金	50分	—	20名	初心者の方でも無理なく基礎的なバレエのしなやかな動きを習得していくクラス。	★	競技場		

## 多目的スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
						【トレ(2)】	【競技場】
10:00							
11:00		はじめてヨガ 10:00~10:50	ストレッチ&ボール 10:20~11:10	ヨガ 10:00~10:50	肩腰すっきり 10:00~10:50	おためしエアロ 10:00~10:40	ストレッチ&ボール 10:20~11:10
12:00		ヨガ 11:00~12:00	おためしエアロ 11:20~12:05	背骨体操 11:00~12:00	太極拳 11:00~12:00	ピラティス 10:50~11:40	エアロビギナー 11:20~12:10
13:00							初めてのJAZZダンス 12:10~13:00
14:00				背骨体操 13:00~14:00		フラダンス 初級 13:10~14:00	
15:00			ヨガ 中級 13:30~14:30			フラダンス 中上級 14:10~15:10	
16:00		キッズ スクール チアリーディング(キッズ) 15:30~16:30	ヨガニドラー 14:40~15:30		ピラティス 14:45~15:35		
17:00		チアリーディング(ジュニア) 16:30~17:30			ピラティス 15:45~16:35		
18:00							
19:00							
20:00							