11月エクササイズ・プログラムスケジュール 2024年 Aスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ Aスタジオ Bスタジオ 9:20 9:20 ラテンフィットネスと 30 30 朝っち 筋トレを組み合わせ **9:30~9:45** 無料軽体操 スタジオ専用券でも スタジオ専用券でも 楽しく体を動かそう 11/24は屋外にて 9:30~10:00 参加できます! 参加できます! 色のついたクラスは全て有料教室となります。 ストレッチ ≪青空ヨガ≫ 10:00 10:00 ベリーダンス その他の教室は、トレーニングジムの &ピラティス を実施します ベーシック ViVA! 15 (マリー) デトックスヨガ 15 (KIRANA) 利用者を対象としたプログラムです。 不調解消 トレーニング 9:45~10:45 -リンパ<sup>°</sup>ケア&ツボ押し-ラティーノ 30 30 心も体もスッキリ! 9:45~10:45 引き締めヨガ (櫻井) 姿勢エクササイズ (柴崎) スタート筋トレ リズム体操 (マリー) 教室により参加方法や料金が異なりますので 10:00~11:00 10:00~11:00 (KIRANA) 45 45 ~楽しく体力アップ~ ~音楽に合わせて~ ~猫背・反り腰改善~ 10:00~11:00 ハタフローヨガ 予めご確認をお願いします。 (小山) (土田) (櫻井) 10:15~11:15 (山崎純子) 11:00 11:00 10:30~11:10 10:30~11:10 10:30~11:10 マークは初心者でも、はじめ易いクラスです 10:30~11:30 姿勢改善&ボディケア 15 15 (マリー) **NEW** マークは新設の教室です) 大人バレエ 11:00~11:40 エンジョイ 30 30 入門スクール 祝日プログラムは別紙となります リラックスヨガ エアロ キッズ体育 [11/7~12/19] はじめて 11/7は 45 45 フラダンス 素敵な音楽に合わせ (柴崎) (土田) 無料体験日 幼児クラス │県民健康福祉村 │検索 1回参加¥1,570 ピラティス 全身を動かし 12:00 (MIKU) 12:00 11:20~12:20 11:15~12:15 (月謝制) 11:00~12:30 (山崎陽子) 美しい姿勢を プログラムや教室紹介は 11:30~12:20 11:30~12:30 目指しましょう メリハリBODY 15 15 11:30~12:30 ホームページでもご覧頂けます ※1ヶ月で1曲を (TAKAKO) 仕上げていきます 30 30 12:00~13:00 ≪有料教室の参加方法≫ 45 45 定員 20名 パウスカートの貸出しは リクエストにお応えして・・・ \* 教室の受付は当日先着順です 数に限りがあります 13:00 13:00 (各教室参加は高校生以上が対象) 靴は不要です 『ゾロ目キャンペーン』 大人バレエ ▶ 初めてのヨガ \*券売機にて、施設利用料と 基礎スクール 教室券を購入していただき、 [11/7~12/19] 開催 筋トレ 30 受付にて入館手続きを行います 30 1回参加¥1,570 (櫻井) ボクサシェイプ 骨盤 45 12:45~14:15 ◎スタジオ専用券のご利用方法 11/26(火)~11/29(金) 13:00~14:00 コンティショニング (HAYATO) \* 教室30分前より入館手続きができます 14:00 14:00 &ストレッチ 13:30~14:30 \*館内の滞在時間は、 15 15 (山崎陽子) ※24日教室変更 教室の前後30分のみとなります 13:30~14:30 30 30 \*シャワー・サウナの利用ができます ★ イベントのお知らせ 大人バレエ フィットネス 45 45 \*2本続けて教室参加もできますが、 (入門・基礎) キックボクシング 教室の間が30分以上開いている場合は 15:00 15:00 お受けできませんのでご了承ください 無料教室 (SHIZUKA) ◎11/17(日) 10:30~11:30 次回申込日 15:00~15:15 15 14:30~15:30 10/31(木)10:00~ 障がい者 ※ 教室の前後15分を含め、 こちらの教室は 【ウォーキング教室】※雨天中止 アシストグループ Aスタジオはストレッチエリアとして ダンススクール 30 30 「アミークス」が ご利用いただけませんので -アミ<del>-</del>クス-キッズ体育 実施しています ご了承下さい 45 45 ◎11/24(日) 10:30~11:30 運動神経を 幼児クラス 15:00~16:30 16:00 詳細はこちらまで (月謝制) ◎スクールの受付時間は30分前から 向上させる教室です 【 青空YOGA 】※雨天時研修室 ※第1~第4土曜実旅 TRX体験会 スタジオ専用券でも **25**048-940-3097 対象は1年~4年生 15:30~16:20 15 (AYANA) 参加できます! \*スクール参加の方の施設利用時間は 16:00~16:30 教室の前後30分のみとなります 30 ◎11/24(日) 13:00~16:00 30 (トレーニングジム利用は除く) キッズダンス キッズ 45 キッズ体育 45 【 姿勢カルテ&InBODY測定会 】 コーディネーション 学童クラス \*初日に一括料金支払いとなります 学童クラス 17:00 17:00 学童クラス (月謝制) (お休みした場合の返金はございません) (月謝制) ※小学生から測定可能 (都度払い制) 16:30~17:30 15 16:30~17:30 15 16:30~17:30 ※29日は休講 \*1日だけの参加も可能です キッズバレエ **◎TRXとは?** 教室によって料金が異なります 30 个个 上記のイベントは 个个 30 サスペンションを用いて、 学童クラス (当日参加の事前予約はできません。 自体重と重力を負荷として (月謝制) 11/1(金)10時より申込開始です 当日受付にてお申し込み下さい) 45 45 キッズダンス 利用するトレーニング法です 17:00~18:15 ジュニアクラス 18:00 18:00 詳しくは別紙をご覧ください! (月謝制) 温水プールは アイソレーションや 15 15 17:40~18:40 当面の間、休止となります リメ ムトレー\_ノグ など ※29日は休講 基礎を行っていきます 30 30 ※保護者同伴であれば ご了承ください 中学生も参加できます 45 45 無料教室 無料教室 18:45~19:00 18:45~19:00 19:00 19:00 キッズ月謝 **HIPHOP NIGHT** 毎週火曜 19:30~20:30 15 15 リセットストレッチ ·幼児 1回¥1,050 【 ファンクショナルトレーニング゛ 】 (KAZUMA) 30 30 (asayo) •学童 1回¥1,250 担当:AYANA ファンクショナル 19:00~20:00 TRX フィットネス 45 夜ヨガ 45 ジュニア 1回¥1,250 19:00~20:00 ※定員12名 HOUSE トレーニング ワークアウト 流れるような キックボクシング Market Ma -睡眠の質を上げる-定員 12名 【都度払い】¥1,250 20:00 素早いステップを (AYANA) 20:00 (AYANA) (黒川) (SHIZUKA) (川崎) 取り込んだ踊りを 19:30~20:30 毎月おすすめの教室を 19:30~20:30 19:30~20:30 15 15 楽しむクラス 19:30~20:30 19:30~20:30 定員 20名 定員 20名 ストレッチポールを ピックアップ★ ★マイコーチ★

> 教室開始時間過ぎてのご参加はお断りしております。担当者の都合により教室変更となる場合があります。 詳しくは総合受付にてご案内しております。 総合受付 048-962-0294

全身を

まんべんなく動かし

身体の巡りを

良くしましょう

30

45

21:00

15

ご希望のトレーニングを

マンツーマン指導いたします。

ご希望の方はお問い合わせ下さい。

この教室に参加された方には

どんなプレゼントかはお楽しみ♪

是非参加してみて下さい!

(お1人様1回)

特別なプレゼントがあります!

30

45

21:00

TRX&バイパー

(筒状のダンベル)

を使う教室です

使って全身をほぐし

質の良い睡眠が

とれるように

呼吸や身体を整えます