

# 3/20(月) 祝日プログラム

## 【Aスタジオ】



時間	プログラム名	担当者	内容
10:10~10:15	ラジオ体操	奥村	第一・第二を行います。
10:30~11:30	ヨガ	小森	心も身体も安定することを目標に、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていきます。
11:45~12:30	ウォーキングエアロ&コアトレ	山崎	簡単なエアロビクスの動きと、体幹を意識したトレーニングを行うプログラムです。
12:45~13:15	背すじピン!	栗山	専用マットを使用したストレッチと筋トレのプログラムです。
13:25~13:45	青たけふみ	川辺	青たけを使い、足の裏を刺激しながら軽い運動を実施するプログラムです。
13:55~14:25	タフエアロボード	角方	簡単な昇降運動と軽度のダンベルを用いて脂肪燃焼、持久力アップを目指すプログラムです。
14:35~15:20	CORE 8 FITNESS	ゆう	サンバや、サルサなどのダンス要素と専用のバンドを用いて筋トレを行うプログラムです。
15:30~16:30	ヨガ	衣笠	心も身体も安定することを目標に、身体の動きと呼吸によりバランスを整えていきます。
16:45~17:45	リトモス(要予約)	ゆう	ジャズ・ラテン・エアロ等色々なダンスを組み合わせたプログラムです。

## 【Bスタジオ】

時間	プログラム名	担当者	内容
10:30~11:30	骨盤ストレッチ	山崎	骨盤を意識しながらストレッチをしたり、骨盤を動かしながら身体を調整していくプログラムです。
11:45~12:30	adidas boxing	辰己	本格的ボクシング動作で音楽に合わせて行うエクササイズです。
12:45~13:15	ボディコンディショニング	川辺	骨盤回りの筋肉を、ストレッチと筋コンディショニングで整えていきます。
13:30~14:15	エアロ初級	田村	ジャンプ系の動作を抑えた組み合わせプログラムを構成するローインパクト系エクササイズです。
14:30~15:15	ピラティス	小南	コアを意識した動きに呼吸を取り入れ、全身のバランスを整えていくプログラムです。

## 【プール】

時間	プログラム名	担当者	内容
12:30~13:00	ヌードルアクア	峯山	ヌードル(浮き具)を使い、簡単な水中での運動を行うクラスです。
13:30~14:00	ウォーキング	中村	膝痛や腰痛のある方、体力に自身の無い方でもご参加いただけるプログラムです。

### 祝日営業日の為

(営業時間) 10:00~19:00までです。

※成人スクール・ジュニアスクールは通常どおりです。

