

# 8/11(金) 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  |
|-------------|---------------------|------|---|
| 10:30~11:00 | <b>祝日特別</b> コアメイキング | 辰己   | 体幹部を意識し正しい姿勢を保つように筋カトレニングをしていくプログラムです。              |
| 11:10~11:55 | エアロビクス中級            | 村井   | エアロビクスに慣れてきて体力向上、持久力アップを目指したい方にお勧めです。               |
| 12:05~12:50 | ウェーブストレッチ           | 石崎   | ウェーブストレッチリングを使用し、動きにくくなった部分を動かせるように身体づくりをするプログラムです。 |
| 13:00~14:00 | フラダンス入門             | 山内   | ハワイアンな音楽にのせて基本のステップを楽しく踊るプログラムです。                   |
| 14:15~15:00 | ZUMBA               | ひらおか | ラテン系音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。                           |
| 15:15~16:00 | パワーヨガ               | 坂東   | ヨガに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。バランスのとれた身体を目指していくプログラムです。     |

## 【Bスタジオ】

| 時間          | プログラム名            | 担当者 | 内容   |
|-------------|-------------------|-----|--|
| 10:30~11:30 | ヨガ                | 東   | 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くプログラムです。              |
| 12:00~12:30 | <b>祝日特別</b> からだバー | 大石  | 筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れ、身体の健康能力を高めるプログラムです。 |
| 13:00~13:50 | momチャンダイエット       | 足立  | 韓国発のエクササイズです。強度は高めですが、初心者のかたでも参加しやすいプログラムです。               |
| 14:15~15:45 | フラダンススクール(有料)     | 山内  | このクラスは有料プログラムです。   |

## 【スポーツフロア】

| 時間          | プログラム名    | 内容  |
|-------------|-----------|---|
| 13:55~16:50 | フリー卓球     | 安全面に十分に注意し、怪我の無いようにお楽しみ下さい。運動前のウォーミングアップを忘れずに！！何か異変がございましたらアニメーターまでお知らせ下さい。 |
| 17:15~18:15 | フリー フットサル |   |

### 祝日営業日の為

(営業時間) 10:00~19:00です。

※成人スクール・ジュニアスクールは休校日です。