

お盆特別スケジュール 第2期スポーツコース体験

1階トレーニングルームにて行います！
トレーニングルーム利用料(300円)のみで参加可能です！

	8月11日(土) 山の日	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)
9:00						
9:30			9:20~9:35(定員:10名) お腹シェイプ	9:20~9:35(定員:10名) 腰痛解消ストレッチ	9:20~9:35(定員:10名) お腹シェイプ	9:20~9:35(定員:10名) グリッドコンディショニング
10:00				9:45~10:00(定員:15名) かんたんViPRコンディショニング	9:45~10:30 ウォーキングストレッチ ★	
10:30	10:30~10:45(定員:10名) グリッドコンディショニング		10:00~11:00 ★ 太極舞 定員:40名 担当:山田	10:10~10:25(定員:15名) たのしいViPR	定員:40名 担当:美宅	
11:00	体験 11:00~12:00 ★ Group centergy 60 定員:40名 担当:MAI				10:45~11:30 ★ 美姿勢ボディコントロール 定員:40名 担当:美宅	体験 11:00~11:45 ★ Group Fight 45 定員:40名 担当:MAI
11:30		体験 11:15~12:15 ★ ZUMBA 定員:40名 担当:山田		11:00~12:00 ★ ZUMBA GOLD 定員:40名 担当:桜井		
12:00				12:15~12:30(定員:10名) グリッドコンディショニング	11:45~12:15(定員:15名) ViPRトレーニング30	
12:30	体験 12:30~13:30 ★ Group Power 60 定員:20名 担当:SATO					
13:00				体験 12:45~13:45 ★ かんたん筋トレ&ストレッチ 定員:40名 担当:桜井		
13:30						13:30~13:45(定員:15名) はじめてViPR
14:00		体験 14:00~14:45 ★ Group Centergy 45 定員:40名 担当:MEGU	体験 14:00~15:00 ★ Group Centergy 60 定員:40名 担当:MEGU	体験 14:00~15:00 ★ いきいき健康体操ゆったり 定員:40名 担当:桜井	体験 14:00~15:00 ★ Group Power 60 定員:20名 担当:SATO	体験 14:00~15:00 ★ 骨盤ストレッチ 定員:40名 担当:長島
14:30	体験 14:45~15:45 ★ エアロビクス(初中級) 定員:40名 担当:山本	体験 15:00~15:45 ★ Group Fight 45 定員:40名 担当:MEGU				
15:00			体験 15:15~16:15 ★ Group Fight 60 定員:40名 担当:YUUKI		体験 15:15~16:15 ★ エアロビクス(初中級) 定員:40名 担当:山本	体験 15:15~16:15 ★ ラテンエアロビクス 定員:40名 担当:長島
15:30						
16:00	体験 16:00~17:00 ★ ZUMBA 定員:40名 担当:hiroko					
16:30						
17:00						
17:30	ご案内					
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

ご案内

- ★印のあるレッスンは
レッスン開始30分前から受付にて整理券の配布を行います。
- タオルやお飲物、シューズはご持参いただきますよう、お願い致します。
(素足で行うレッスンもありますが、トレーニングルームのご利用には
シューズが必要ですのでご注意ください)



体験マークのあるレッスンは
通常主にスポーツコースや当日参加で行われているレッスンです！
現在、第2期スポーツコースが始まっています！
お気に入りのレッスンが見つかりましたら、
この機会に是非お申し込み下さい。
途中入会のお申し込み受付中です！