

2021年7月22日（木）・23日（金） スペシャルプログラム

	7月22日（木）		7月23日（金）		
9:30	<small>スターティングストレッチ</small>  9:45~10:00	身体を目覚めさせましょう！	<small>スターティングストレッチ</small>  9:45~10:00	身体を目覚めさせましょう！	9:30
10:00	10:15~11:00	筋肉をコントロールしながら使うので、年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行うことができます！	10:15~11:00	筋肉をコントロールしながら使うので、年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行うことができます！	10:00
10:30	ピラティス 池島 由美恵		フィットネスフラ 加藤 ひろ子		10:30
11:00	11:15~12:00	エアロビクス初心者の方でも参加しやすい動きとなっています。楽しく汗を流しましょう！	11:15~12:00	ラテン系のリズムの良い音楽に合わせてながら、身体を動かし、楽しみながら、脂肪を燃焼しましょう！	11:00
11:30	エアロベシック 池島 由美恵		ZUMBA 加藤 ひろ子		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~14:45	筋肉をコントロールしながら使うので、年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行うことができます！	14:00~14:45	内臓をしっかり支える筋肉を鍛えたり、身体の姿勢を正しく維持させる細かな筋肉を強くします！	14:00
14:30	ピラティス 加藤 ひろ子		トレーニングヨガ 前野 夕莉		14:30
15:00	15:00~15:45	ラテン系のリズムの良い音楽に合わせてながら、身体を動かし、楽しみながら、脂肪を燃焼しましょう！	15:00~15:45	日頃の疲れを取り、リラックスするクラスです。体を気持ちよく動かしましょう！	15:00
15:30	ZUMBA 加藤 ひろ子		リラックスヨガ 前野 夕莉		15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	18:15~18:45	筋肉や心肺機能、体幹のトレーニングを効果的に組み合わせたプログラムです！	18:00~18:45	ラテン系のリズムの良い音楽に合わせてながら、身体を動かし、楽しみながら、脂肪を燃焼しましょう！	18:00
18:30	TONE 岩野 佳奈		ZUMBA 村田 真規		18:30
19:00	◆営業時間◆ 平日：9:30~13:00 / 17:30~21:30 土日祝：9:30~19:30 定休日：毎週月曜日				19:00
19:30					19:30