

《7月21日(月・祝) スケジュール》



	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30	営業開始 09:30			9:30
10:00	PickUP カラーブリージングチャクラ 10:00～10:45 岡寄 悦子	工事中	工事中	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	初級エアロ 11:05～12:05 岡寄 悦子			11:30
12:00				12:00
12:30	PickUP ミニボールでトレーニング 12:20～13:00 濱田			12:30
13:00				13:00
13:30	背骨コンディショニング 13:15～14:15 児玉 沢子			13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	ウエストシェイプ・ベリーダンス 14:30～15:30 KADERA			15:00
15:30				15:30
16:00	PickUP K-POPダンス 15:45～16:45 松本 真実			16:00
16:30		※レッスンカテゴリ表記	16:30	
17:00	心身をゆるめるリラックスヨガ 17:00～18:00 磯 愛	脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:00	
17:30		ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	17:30	
18:00		トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:00	
18:30		コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで 体の調子を整えるレッスン	18:30	
19:00		ヨガ系レッスン ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン	19:00	
19:30	【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】			19:30

《7月21日(月・祝)スケジュール》

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
7月21日	 カラーブリージング チャクラ	腹式呼吸のアプローチを変え心身のリラックスまたリフレッシュをはかります。骨盤底から頭頂部につながるチャクラは色と対応しており、今回はその色をイメージをしながら呼吸(腹式呼吸)を行うことで自律神経を整え身体をリラックス、リフレッシュさせます。	コンディショニング	20名
	初級エアロ	“歩く”程度のバリエーションで全身持久力を高めるクラスです。	脂肪燃焼	28名
	 ミニボールでトレーニング	ダンベルよりも手軽なアイテムであるミニボールを使い、余計な動きを減らし、効率的に狙った筋肉を鍛えるクラスです。	トレーニング	23名
	背骨コンディショニング	身体が本来持つ自己治癒力を回復させていく、不定愁訟改善プログラムです。	コンディショニング	30名
	ウエストシェイプ ・ベリーダンス	ベリーダンスを踊りながらお腹周りを引き締めるクラスです。脚や骨盤を動かし、鍛えづらい下腹、腹部全体を刺激していきます。	ダンス	30名
	 K-POPダンス	韓国ガールズグループ(JENNIE)のアルバム(like JENNIE)曲からサビのダンスを完全コピーするクラスです。ピッチを遅くしながらゆっくり練習しますのでどなた様でも安心してご参加いただけます。	ダンス	30名
	心身をゆるめる リラックスヨガ	ゆったりとした動きと呼吸を深めながら、心とからだの緊張をゆるめていくヨガのクラスです。	ヨガ	30名

レッスンカテゴリ表記について

脂肪燃焼	エアロビクス・ステップ等有酸素運動で脂肪燃焼を狙うレッスン
ダンス	ダンスをしながら脂肪燃焼を狙うレッスン
トレーニング	ボディメイクを目的とした高強度トレーニングレッスン
コンディショニング	体の調子を整えることを目的とした低～中強度トレーニングレッスン
ヨガ	ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン