

5月3日（金） GWスタジオ特別プログラム



	タイムスケジュール	対象	定員	教室内容	
9	シニア体操 9:00~9:30	60才以上の男女	15名	椅子を使用して筋トレやストレッチを行っていきます。初めての方でも簡単に行えますのでぜひご参加ください。	
				室内シューズ	○
				料金	無料
10	ゆったりストレッチ 10:30~11:30	15才以上の男女	8名	ポールを使って行うストレッチ教室です。肩こりや姿勢改善に効果があります。初めてでも簡単にできるのでぜひご参加ください。	
				室内シューズ	○
				料金	750円
11					
12	HIIT 12:00~12:50	15才以上の男女	15名	20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返す行うクラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度もご自身で決められるので、安心してご参加できます。	
				室内シューズ	○
				料金	750円
13	アクティブストレッチ 13:00~14:00	15才以上の男女	15名	ストレッチの動作の中に、自分の体を使った簡単なトレーニングを行い、全身を動かします。終わった後は全身スッキリ!	
				室内シューズ	○
				料金	750円
14	バトルロープ 14:30~15:30	15才以上の男女	5名	10mほどのロープの中央部を固定し、両端を両手で持ちロープを上下に波を打つように動かします。全身の筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。	
				室内シューズ	○
				料金	750円
15					
16					
17	バレトン 17:00~18:00	15才以上の男女	15名	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」の動きをバランスよく組み合わせた、素足で行うボテイメイクエクササイズです。滝汗です!	
				室内シューズ	×
				料金	750円
18	Enjoyファイトミット 18:30~20:00	小学4年生以上のお子さまとその保護者	8組	キックボクシングのミット打ちをベースに、親子でトレーニングを楽しみましょう♪ ゴールテンウィークの思い出作りにいかがでしょうか!	
				室内シューズ	○
				料金	850円
19					
20	キックフィットネス 20:15~21:15	15才以上の男女	15名	現役格闘家がキックボクシングをベースに、どなたでも出来る様にアレンジしたトレーニングです。痩せたいならコレです!!	
				室内シューズ	○
				料金	750円

【申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付へチケットをお持ちください。

※教室30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。