



# 2月11日(水祝)


建国記念の日

- ① 9:00～ 9:45 ポルドブラ  大 串  
バレエとピラティスが融合したコンディショニングクラス
- ② 9:55～10:40 リトモス 大 串  
ヒップホップ・ラテン・ジャズなどのダンス系フィットネス
- ③ 10:50～11:35 ダンスエアロ 大 串  
インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス
- ④ 11:45～12:45 かんたんヨガ  東  
ひとつひとつ丁寧にポーズをとる初心者におすすめ
- ⑤ 13:00～14:00 かんたんステップ 豊 島  
簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス
- ⑥ 19:00～20:00 ZUMBA 加 藤  
ラテン音楽とダンスを融合させたダンス系フィットネスクラス
- ⑦ 20:15～21:15 筋膜リリース 加 藤  
筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす

参加料:施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン




受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

定員:各40名

持ち物:室内シューズ(マーク①④は不要)/タオル/水分

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。


# 2月23日(月祝) 天皇誕生日

- ① 9:45～10:45 **かんたんエアロ** 清水(薫)  
初めてエアロビクスにチャレンジする方にお勧め
- ② 11:00～11:30 **シェイプ30** 小池  
全身を引き締める筋力トレーニング
- ③ 11:45～12:15 **ポールストレッチ**  小池  
ストレッチポールを使用し身体の歪みを改善
- ④ 12:30～13:30 **かんたんピラティス**  武井  
初めて挑戦される方等、体のバランスを整えます
- ⑤ 14:30～15:30 **ヨガ**  清水(由)  
呼吸法をポーズで身体と心を整える基本クラス
- ⑥ 19:00～20:00 **CHOA CHOA Fit** IZUMI  
K-POPの要素を取入れ「筋トレ+ダンス」
- ⑦ 20:15～21:15 **メガダンス** HANAKO  
世界の様々なダンスを集結したダンス系フィットネス

参加料:施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン

受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

定員:各40名

持ち物:室内シューズ(マーク③④⑤は不要)/タオル/水分

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。