

# ショートタイム 予定表

平成30年10月～

体育館とは違い、小さな部屋でのレッスンとなります。インストラクターとの距離感が近く、より丁寧なレッスンを受けられるのが特徴です。

	月	火	水	木	金	土
午後	12:15～13:15 サーキットエアロ 12名/研修室①/500円	13:00～13:45 練功&骨盤体操 20名/研修室①/300円		13:00～14:00 バレトン 12名/研修室①/500円	13:00～14:00 ZUMBA 10名/研修室①/500円	
	13:30～14:15 コアシェイプ&ストレッチ 20名/研修室①/400円	14:00～15:00 スマイル体操 15名/研修室①/400円		14:15～15:00 筋膜ほぐし 20名/研修室①/500円	14:15～15:00 練功&健康体操 20名/研修室①/300円	
		65歳以上の方限定		New Program 15:30～16:30 HIPHOP 12名/研修室①/400円		
夜間					19:00～19:45 筋膜ほぐし 20名/研修室①/500円	
			19:30～20:30 リラクゼーションヨガ 20名/研修室①/500円		20:00～21:00 シェイプアップトレーニング 20名/研修室①/400円	

- 受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。
- 休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。
- また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

コンディショニング	筋膜ほぐし	45分間	運動強度 ★★★★☆	特殊な道具を使い、筋膜をほぐします。 筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます。	500円
	リラクゼーション ヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	はじめてヨガをする方におすすめです。 リラックスを目的としたヨガです。 ヨガの基本的な呼吸法や簡単なポーズをおこないます。	500円
	練功十八法& 骨盤体操	45分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。	300円
	練功十八法& 健康体操	45分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。	300円
トレーニング	スマイル体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	※65歳以上の方限定。 椅子に座り、ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング・脳トレを バランスよく行うクラス。体力に自信のない方におすすめです。	400円
	コアシェイプ& ストレッチ	45分間	運動強度 ★★★★☆	緩やかな動きでカラダの内面の筋肉を鍛えましょう。 更にからだの不具合を調整するストレッチを行います。	400円
	シェイプアップ トレーニング	60分間	運動強度 ★★★★☆	すっきり汗をかき、代謝UPを目指しましょう！ 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせるかたを動かしていきます。	400円
リズム	バレトン	60分間	運動強度 ★★★★☆	裸足でリズムに合わせてバランス力を高めるエクササイズ。 足の裏を意識することで、姿勢の改善にもつながります。 体幹の強化や柔軟性向上を目指しましょう！	500円
	サーキットエアロ	60分間	運動強度 ★★★★☆	エアロビクスと筋力トレーニング（ダンベル等）を組み合わせ、 美しく調和のとれたカラダをボディメイクしましょう！	500円
	HIPHOP	60分間	運動強度 ★★★★☆	音に合わせて様々な振り付けを踊ります。音の“ノリ”に合わせて楽しく身体を 動かしましょう！HIPHOPダンス初めての方向けの内容です。	400円
	ZUMBA	60分間	運動強度 ★★★★☆	ラテンを中心とした音楽とダンスムーブメントを融合させたダンスフィットネ ス。有酸素運動と筋調整運動で、筋肉に張りを持たせ、楽しみながらカラダを絞 れます。ZUMBAの初心者編です！	500円

