

# 11月限定フィットネス

|           |  |  |                                      |
|-----------|--|--|--------------------------------------|
| 11/1 (火)  | ・シンプルエアロ<br>・コンディショニングストレッチ                            | 10:45~11:30<br>13:00~13:45                               | 担当: 中山<br>担当: 真野                     |
| 11/5 (土)  | ・スックリエアロ<br>・カラダ☆リセット                                  | 10:00~10:45<br>11:15~12:00                               | 担当: 細谷<br>担当: 細谷                     |
| 11/6 (日)  | ・ZUMBA   | 19:00~19:45  | 担当: 小松                               |
| 11/8 (火)  | ・シンプルエアロ   | 10:45~11:30  | 担当: 中山                               |
| 11/12 (土) | ・スックリエアロ<br>・カラダ☆リセット<br>・代謝アップストレッチ<br>・ZUMBA GOLD    | 10:00~10:45<br>11:15~12:00<br>13:00~13:45<br>14:15~15:00 | 担当: 楢山<br>担当: 楢山<br>担当: 小松<br>担当: 影島 |
| 11/13 (日) | ・ZUMBA   | 19:00~19:45  | 担当: 影島                               |
| 11/15 (火) | ・シンプルエアロ<br>・コンディショニングストレッチ                            | 10:45~11:30<br>13:00~13:45                               | 担当: 中山<br>担当: 真野                     |
| 11/19 (土) | ・スックリエアロ<br>・カラダ☆リセット                                  | 10:00~10:45<br>11:15~12:00                               | 担当: 細谷<br>担当: 細谷                     |
| 11/20 (日) | ・ZUMBA   | 19:00~19:45  | 担当: 楢山                               |
| 11/22 (火) | ・シンプルエアロ   | 10:45~11:30  | 担当: 中山                               |
| 11/26 (土) | ・スックリエアロ<br>・FIRCE CAMP<br>・ヨガピラティス<br>・美ユーターBody Wave | 10:00~10:45<br>11:15~12:00<br>13:00~13:45<br>14:15~15:00 | 担当: 楢山<br>担当: 野崎<br>担当: 宮田<br>担当: 宮田 |
| 11/27 (日) | ・ZUMBA   | 19:00~19:45  | 担当: 影島                               |
| 11/29 (火) | ・シンプルエアロ<br>・コンディショニングストレッチ                            | 10:45~11:30<br>13:00~13:45                               | 担当: 中山<br>担当: 真野                     |

- ・スックリエアロ シンプルなステップでエアロピクスを楽しみ、心地よい汗を流してココロもカラダもリフレッシュ!
- ・カラダ☆リセット ストレッチポールやボールを使ってカラダのゆがみやくせをリセット。関節の動きの変化を感じましょう。
- ・代謝アップストレッチ アクティブストレッチ、スタティックストレッチを中心に機能改善エクササイズをプラスすることで代謝アップを促します。
- ・ヨガピラティス 呼吸を意識した動きにフォーカスしながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス力を高めます。
- ・FIRCE CAMP お尻とウエストの黄金比率を目指した最新美トレーニングプログラム☆音楽に合わせて行います。
- ・シンプルエアロ 初めての方でも楽しめる! ベーシックなステップでリズムに乗り、エアロピクスを楽しみましょう☆
- ・美ユーター Body Wave 「Waveバトン」を使い、しなやかにカラダを動かすことで背骨のつまりをとり、ウエストのくびれを作ります。美しい姿勢&ボディラインを目指したエクササイズ☆



# 11月 フィットネス教室月間日程表

## フィットネス教室参加方法について

事前申し込み制を廃止し、当日受付に変更になりました!! 当日受付開始30分前より受付

※定員になり次第受付終了(電話申し込み不可)

- ①受付時に自由教室登録ナンバーをご提示ください。
- ②スタッフが体温と体調確認をします。発熱・体調に問題ない場合教室に参加できます。
- ③参加料のお支払いと引き換えに、教室参加チップをお渡しますので、会場にて指導員へお渡しください。

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|---|--|--|--|--|--|
|    | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|    | ボディメンテナン<br>9:30~10:15<br>シンプルエアロ<br>10:45~11:30  | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~13:45<br>ラージボール卓球<br>13:30~14:30<br>チャレンジステップEX<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナン<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HITシェイブ<br>20:05~20:50 | 休講   | ZUMBA<br>10:00~10:45<br>ビューティーヨガ<br>11:15~12:00<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30 | スックリエアロ<br>10:00~10:45<br>カラダリセット<br>11:15~12:00<br>ZUMBA GOLD<br>14:15~15:00                                  |
| 6  | 7   | 8  | 9  | 10   | 11   | 12   |
|    | ボディメンテナン<br>9:30~10:15<br>シンプルエアロ<br>10:30~11:15<br>コアトレ<br>11:45~12:30<br>チャレンジステップEX<br>13:30~14:15<br>ピラティス<br>14:45~15:30 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>ラージボール卓球<br>13:00~13:45<br>チャレンジステップEX<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                            | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナン<br>19:00~19:45<br>HITシェイブ<br>20:05~20:50                         | フローピラティス<br>9:30~10:15<br>高難者筋トレ(火)<br>13:00~13:45<br>高難者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50 | ZUMBA<br>10:00~10:45<br>ビューティーヨガ<br>11:15~12:00<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30 | スックリエアロ<br>10:00~10:45<br>カラダリセット<br>11:15~12:00<br>代謝アップストレッチ<br>13:00~13:45<br>ZUMBA GOLD<br>14:15~15:00     |
| 13 | 14  | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   |
|    | ボディメンテナン<br>9:30~10:15<br>シンプルエアロ<br>10:30~11:15<br>コアトレ<br>11:45~12:30<br>チャレンジステップEX<br>13:30~14:15<br>ピラティス<br>14:45~15:30 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>ラージボール卓球<br>13:00~13:45<br>チャレンジステップEX<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                            | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナン<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HITシェイブ<br>20:05~20:50 | フローピラティス<br>9:30~10:15<br>高難者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50                             | ZUMBA<br>10:00~10:45<br>ビューティーヨガ<br>11:15~12:00<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30 | スックリエアロ<br>10:00~10:45<br>カラダリセット<br>11:15~12:00   |
| 20 | 21  | 22   | 23   | 24   | 25   | 26   |
|    | ボディメンテナン<br>9:30~10:15<br>シンプルエアロ<br>10:30~11:15<br>コアトレ<br>11:45~12:30<br>チャレンジステップEX<br>13:30~14:15<br>ピラティス<br>14:45~15:30 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>ラージボール卓球<br>13:00~13:45<br>チャレンジステップEX<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                            | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナン<br>19:00~19:45<br>ZUMBA<br>19:30~20:15<br>HITシェイブ<br>20:05~20:50 | フローピラティス<br>9:30~10:15<br>高難者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50                             | ZUMBA<br>10:00~10:45<br>ビューティーヨガ<br>11:15~12:00<br>コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30 | スックリエアロ<br>10:00~10:45<br>FIRCE CAMP<br>11:15~12:00<br>ヨガピラティス<br>13:00~13:45<br>美ユーターBody Wave<br>14:15~15:00 |
| 27 | 28  | 29   | 30   |  |  |  |
|    | ボディメンテナン<br>9:30~10:15<br>シンプルエアロ<br>10:30~11:15<br>コアトレ<br>11:45~12:30<br>チャレンジステップEX<br>13:30~14:15<br>ピラティス<br>14:45~15:30 | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>ラージボール卓球<br>13:00~13:45<br>チャレンジステップEX<br>19:00~19:45<br>ピラティス<br>20:05~20:50                            | 卓球レベルアップ A<br>9:15~10:15<br>卓球レベルアップ B<br>10:30~11:30<br>バルトンEX<br>9:30~10:15<br>バルトン<br>10:45~11:30<br>卓球ワンポイント<br>13:00~14:00<br>ボディメンテナン<br>19:00~19:45<br>HITシェイブ<br>20:05~20:50                         | 高難者筋トレ(木)<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>19:00~19:45<br>コンディショニングストレッチ<br>20:05~20:50   | コアトレ<br>14:30~15:15<br>スラックライン<br>19:30~20:30  |  |
|    |   |  |  | ご案内  |  |  |
|    |   |  |  | ・日曜日(夜間)ZUMBAは第3研修室で開催のため、定員数は15名となります。  |  |  |
|    |   |  |  | ・11/3・11/23 フィットネス休講となります  |  |  |