

2024年5月3日(GW) ワンコインイベント レッスンプログラム 各定員35名	
スタジオ	◆通常スケジュールの内容・時間・金額が異なる場合がございます。予めご注意ください。 ◆各スタジオレッスンは2階フロント前券売機にてチケットをお買い求めください。 注目!!
10:00 はじめてピラティス45 10:00~10:45 上岡 雅子 500円	<p>☑はじめてピラティス45 ※500円 肩甲骨周り、骨盤周りを中心に機能改善、向上を目指すプログラムです。</p> <p>☑初心者「ステップ」 ※500円 音楽に合わせてステップ台を上り下りします。シンプルな動きを繰り返し足腰を鍛えるプログラムです。どなたでもご参加して頂けます。</p> <p>☑香りのヨーガ75 ※500円 森の香り(ティートゥリー・サイプレス・ユーカリなど)で深呼吸しましょう。初めてでも大丈夫です。</p> <p>☑四方八方48式太極拳 ※500円 4月よりスタートしたばかりの48式太極拳です。今までの24式太極拳にはない呉式太極拳の平の円を習い、孫式の斜め或いは隅の方法への進め方をしていきます。前後、左右だけではなく、四つの隅方の進み、四方八方より進めていきます。</p> <p>☑スタジオフリー開放 トレーニングやストレッチなど自由にスタジオを開放いたします。音響・バレーバーのご利用はご遠慮ください。</p> <p>☑スタジオフリー開放 トレーニングやストレッチなど自由にスタジオを開放いたします。音響・バレーバーのご利用はご遠慮ください。</p>
11:00 初心者「ステップ」 11:15~12:00 市川 和子 500円	
13:00 香りのヨーガ75 12:30~13:45 高屋 由紀子 500円	
14:00 四方八方48式太極拳 14:00~15:15 于華 500円	
16:00 スタジオフリー開放 (どなたでも利用可) トレーニングやストレッチなど自由にスタジオを開放いたします。音響・バレーバーのご利用はご遠慮ください。	
18:00 祝日オリジナル キックシェイプ45 18:00~18:45 中居 祐亮 500円	<p>☑キックシェイプ45 ※500円 祝日限定で帰ってきました！パンチやキックの動作を音楽に合わせてエクササイズしていくプログラムです。短時間でたくさん汗を掻きたい方、心肺機能や筋持久力向上されたい方おススメです♪ 皆さんで45分楽しみましょう！</p>

2024年5月4日(GW) ワンコインイベント レッスンプログラム 各定員35名	
第1スタジオ	◆通常スケジュールの内容・時間・金額が異なる場合がございます。予めご注意ください。 ◆各スタジオレッスンは2階フロント前券売機にてチケットをお買い求めください。 注目!!
キッズスクール	<p>☑ZUMBA ※500円 ～聞きたいやりたい曲～ ラテンミュージックを中心としたダンスフィットネス。音楽のリズムとテイストでまるでパーティーのように楽しむことができます。</p> <p>☑呼吸を深め心と体の癒しのヨガ75 ※500円 呼吸法、自律訓練法等を取り入れ、ストレスオフしていきます。呼吸と体のつながりを意識し、アーサナ(ポーズ)を深め、心と体の癒しを体感しましょう♪</p>
13:00 ZUMBA ～聞きたいやりたい曲～ 13:00~13:45 MIYUKICHI 500円	
14:00 呼吸を深め 心と体の癒しのヨガ75 14:00~15:15 小林 賀章 500円	
キッズスクール	
キッズスクール	

2024年5月5日(GW) ワンコインイベント レッスンプログラム 各定員35名	
第1スタジオ	◆通常スケジュールの内容・時間・金額が異なる場合がございます。予めご注意ください。 ◆各スタジオレッスンは2階フロント前券売機にてチケットをお買い求めください。 注目!!
キッズスクール	<p>☑スタジオフリー開放 トレーニングやストレッチなど自由にスタジオを開放いたします。音響・バレーバーのご利用はご遠慮ください。</p> <p>☑【MOVE BODY】POWER45 ※500円 専用の器具(重り)を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう。音楽を感じながらリズミカルに動くことで、ジムのマシントレーニングが苦手な方でも楽しく続けることができます。</p> <p>☑【MOVE BODY】FIGHT45 ※500円 ボクシング、キックボクシング、空手など、格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽を感じながらリズミカルにカラダを動かすことで脂肪燃焼効果が期待でき、汗をかく爽快感をご体感いただけます。更に！レッスン終了後フロント横「ハチドリ」でファイターズプレート食事会もごございます。1,200円(税込)ご希望のお客様はフロントにて予約受付を致します。※先着10名</p> <p>☑ヨーガ75 ※500円 呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラクゼーション効果が期待できます。</p> <p>☑引き締めピラティス ※100円 ストレッチとピラティスを合わせることで、柔軟性を高め、コアを鍛えて、美しく引き締まった身体を目指しましょう！</p> <p>☑Let's! ジャズダンス ※500円 ジャズダンスの動きを基礎から習得し、個々のペースでレベルアップも目指していきます。姿勢や身のこなしも美しくなり、筋力、体力もアップ！まずは音楽を楽しみながら元気に踊りましょう♪</p>
スタジオフリー開放 (どなたでも利用可) トレーニングやストレッチなど自由にスタジオを開放いたします。音響・バレーバーのご利用はご遠慮ください。	
15:00 【MOVE BODY】POWER45 15:00~15:45 金秋 達哉 500円	
16:00 【ファイターズプレート対象】 【MOVE BODY】FIGHT45 16:00~16:45 金秋 達哉 500円	
17:00 ヨーガ75 17:00~18:15 高屋 由紀子 500円	
18:30 夏に向けて！ 「引き締めピラティス」 18:30~19:00 YUKIKA 100円	
19:10 Let's! ジャズダンス 19:10~20:10 YUKIKA 500円	