

8月11日（月）祝日スケジュール

	スタジオ	ジム
15	元気アップ体操 10:00～11:00 松野 愛子	
30		
45		
11:00	都度:¥ 710	お腹シェイプ20 11:10～11:30
15		
30		
45		
12:00		
15		
30	【MOVE BODY】SHAPE 12:10～12:40 鈴木 真輝子	
45	都度:¥ 450	
13:00		
15	はじめてキックボクシング45 13:00～13:45 鈴木 真輝子	
30		
45		
14:00	都度:¥ 610	
15		
30		
45	はじめて ピラティス 14:30～15:30 上岡 雅子	
15:00		
15		
30	都度:¥ 710	
45		
16:00		
15	エンジョイフラ45 15:50～16:35 上岡 雅子	
30		
45		
17:00	都度:¥ 610	
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		全身シェイプ20 18:30～18:50
45		
19:00		
15	やさしいバレエ 19:00～20:00 小野 朝子	
30		
45		
20:00	都度:¥ 710	

★レッスン紹介★

11:10～11:30

無料【お腹シェイプ20】

18:30～18:50

無料【全身シェイプ20】

初めての方でも簡単にできる筋力トレーニングクラスです。
なかなか1人では頑張れない筋力トレーニングを仲間と一緒に頑張
りましょう。
参加ご希望の方は、ジムフリースペースにお集まりください。

12:10～12:40

【MOVE BODY】SHAPE30

ステップ台を使った有酸素運動と
筋力トレーニングのクラスです。
下半身の大きな筋肉を刺激した後に、
心拍数の上がる有酸素運動をすることで、
持久力UP！燃焼力UP！
汗をかきたい方、脂肪を燃焼したい方
におすすめです。



インストラクター
鈴木真輝子

15:50～16:35

【エンジョイフラ45】

初めての方でも簡単に参加できる
フラダンスのエントリークラスです。
「見上げてごらん夜の星を」を一曲踊ります。
簡単な振り付ですので、初めての方でも、
どんな年齢層の方でも、男性でも女性でも
ウェルカムです！皆さまのご参加
お待ちしております。



インストラクター
上岡雅子