

11月3日（月）祝日スケジュール

スタジオ	
15	
30	
45	アクティブストレッチ
11:00	10:30～11:00 鈴木 真輝子
15	都度: ¥450
30	
45	
12:00	
15	サーキットトレーニング
30	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
30	13:00～13:45 鈴木 真輝子
45	都度: ¥610
14:00	
15	筋膜リリース
30	14:00～14:30 鈴木 真輝子
45	無料（定員：20名）
15:00	
15	ピッケルボールスクール
30	【初級/練習・ラリー】
45	15:00～16:00
16:00	都度: ¥500
15	ピッケルボール開放
30	【初中級/ゲーム】
45	16:00～17:00
17:00	都度: ¥500
15	
30	
45	ZUMBA
18:00	17:30～18:15 MIYUKICHI
15	都度: ¥610
30	
45	やさしいバレエ
19:00	18:30～19:30 小野 朝子
15	都度: ¥710
30	
45	
20:00	

★レッスン紹介★

12:10～12:40

【サーキットトレーニング】

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、汗をかくクラスです。ラダーやメディシンボールを使って楽しくカラダを動かしましょう！ご自身のペースで運動強度を変えることができるので、体力に自信の



14:00～14:30

【筋膜リリース】

筋膜とは筋肉を包んでいる膜のことを言います。日常生活の癖や長時間同じ姿勢でいることでこの筋膜の動きが悪くなり、コリや血行不良、パフォーマンス低下を引き起こしてしまいます。筋膜リリースをすることで、肩こり・腰痛・むくみなどの改善



15:00～16:00

【ピッケルボールスクール：初級】

ピッケルボールが初めての方のためのピッケルボールスクールです。パドル（ラケット）の持ち方、打ち方、ルールを説明し、練習します。

16:00～17:00

【ピッケルボール開放：初中級】

ピッケルボールの基本ができるようになった方向けです。集まった方でゲームを楽しみましょう。

各クラス定員8名/フロントにて事前予約をお願いします。