

4月4日(土),5日(日)LES Mills新曲イベント

	4/4(土)			4/5(日)		
	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1
9:00		土曜水泳教室 8:50~9:50				
10:00	リフレッシュ& リラクゼーション ヨガ 10:00~11:30 北所 栄子 海野紀與子			当 bodyART Training 10:00~10:45 和田 孝紀		
11:00				当 BODYPUMP 11:05~11:50 大津 祐也		
12:00	当 ZUMBA 12:10~12:55 影山 育代			当 BODYCOMBAT 12:10~12:55 加々見 篤		
13:00	当 BODYCOMBAT 13:15~14:00 加々見 篤			当 BODY BALANCE60 13:15~14:15 神葉 有衣子		
14:00	当 BODYBALANCE 14:20~15:05 永見 淳子			当 BODYPUMP60 14:35~15:35 間瀬 夏海		
15:00	当 ピラティス 15:30~16:15 鈴木 章子			当 BODY COMBAT60 15:55~16:55 松澤 清華		
16:00						
17:00	当 BODY COMBAT60 16:35~17:35 大津 祐也					
18:00	当 BODYPUMP60 17:55~18:55 大津 祐也					
19:00						
20:00						
21:00						

通常 1レッスン 一律220円
(別途ジム利用料金330円/3時間が必要となります。)

レッスン当日2階券売機にて整理券
(1レッスン220円+ジム利用料金330円/3時間)
をご購入ください。当日朝9:00から販売開始。

電話受付はありません。

中学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。
当日参加レッスンの途中入場や途中退場はご遠慮ください。

ZUMBA 定員28名 12:10~12:55 影山 育代

ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズ。しっかりとカロリーを消費し、脂肪燃焼していきましょう。

ピラティス 定員25名 15:30~16:15 鈴木 章子

身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢のゆがみを正し、ボディバランスを整えるクラス。筋肉と柔軟性の向上を図り機能的で調和のとれた体を目指します。

LES Mills

LesMillsシリーズは3か月毎に音楽とコリオグラフィックを更新します。

4月からも新しい動きと音楽に変わりますのでチャレンジするならこの新曲イベントがチャンス！インストラクターが丁寧にご案内します。スタジオでお待ちしています！！ ※45分クラスも新曲です。

LES Mills BODYPUMP

バーベルを用いたグループエクササイズです。スクワットやプレス、カールなどをベースとしたシンプルな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行う筋力トレーニングクラス。ダイエットするならこのレッスン♪

LES Mills BODYBALANCE

ヨガとピラティスの動きを音楽に合わせて行うクラス。身体の中の筋肉を動かす事で姿勢改善やシェイプアップ効果を目指します。

LES Mills BODYCOMBAT

パンチやキックなどの格闘技の動作をダイナミックな音楽に合わせて行うエクササイズ。心肺機能向上やシェイプアップ、ストレス発散におすすめです。