

4/29(水)昭和の日			
	レクリエーション	プール	大会議室1
9:00			
10:00	<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;"> <b>ヨガ</b>            9:25~10:10            永見 淳子         </div>		
11:00	<div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px;"> <b>BODYBALANCE</b>            10:25~11:10            永見 淳子         </div>		
12:00	<div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px;"> <b>骨盤調整ストレッチ</b>            11:30~12:15            影山 育代         </div>		
13:00	<div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px;"> <b>やさしい健康ヨガ</b>            12:45~14:00            国分 恵子         </div>		
14:00			
15:00	<div style="background-color: #FFF2CC; padding: 5px;"> <b>フラダンス</b>            14:15~15:30            熊谷 倫子         </div>		
16:00	<div style="background-color: #C8E6C9; padding: 5px;"> <b>キッズチア</b>            (年中~小学2年生)            16:00~16:50            西村 優貴         </div>		
17:00	<div style="background-color: #C8E6C9; padding: 5px;"> <b>キッズチア</b>            (年1~小学6年生)            17:05~17:55            西村 優貴         </div>		
18:00			
19:00	<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;"> <b>BODYPUMP</b>            18:40~19:25            間瀬 夏海         </div>		
20:00	<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;"> <b>BODYCOMBAT</b>            19:45~20:30            松澤 清華         </div>		
21:00			

# 4月29日(水)祝日 スケジュール

初めて参加の方大歓迎!

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階受付にて整理券(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。

当日参加レッスンのチケットは朝9:00から販売開始。

チケットの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。

レッスンの途中入場や途中退場は出来ませんので予めご了承ください。

**ヨガ 定員25名 9:25~10:10**

**永見 淳子IR**

座っての足指ほぐしに始まり徐々に全身を動かしていきます。身体と対話しながら、気持ちよさを味わいましょう。年齢性別問わず無理なく参加できます。

**骨盤調整ストレッチ 定員25名 11:30~12:15**

**影山 育代IR**

身体を支える骨盤の歪みを整えて内臓や骨盤を元の正しい位置に戻します。コアを形成する骨盤底筋群を鍛えて尿漏れを防ぎ健康で健やかな日常生活を送りましょう。

## LES MILLS

### 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 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。

### LES MILLS BODYBALANCE

ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングクラスです。身体の中の筋肉を意識することで姿勢改善やシェイプアップ効果を目指します。