

2018/3/21(水・祝) クラブレッスンスケジュール

	アリーナ (5階)	スタジオA (4階)	スタジオB (2階)	プール (2階)
10:00				
10:30				10:30~11:00 アクアビクス MIKA
11:00	10:30~11:30 太極拳入門 晶	10:45~11:30 やさしい エアロ 山梨	11:00~11:45 ホットヨガ リラックス 西川	11:15~11:35 アクアウォーキング
11:30			20	
12:00	11:45~12:30 やさしいヨガ 本庄	11:45~12:30 ZUMBA MIKA	12:00~12:45 ホット 骨盤ヨガ 西川	
12:30			20	
13:00	12:45~13:30 フラダンス 野田	祝日特別レッスン 13:00~14:00 ベリーシェイプ Nanja		祝日特別レッスン 13:00~13:30 リラックススイム
13:30				
14:00	13:45~14:30 太極舞 野田	30		
14:30	祝日特別レッスン 14:45~15:15 燃えトレ 大友	祝日特別レッスン 14:45~15:30 adidasヨガ 小山		
15:00				
15:30		祝日特別レッスン 15:45~16:30 ポール コンディショニング 小山		
16:00				
16:30		20		
17:00	キッズ スクール		キッズ スクール	
17:30				キッズ スイム
18:00		祝日特別レッスン 別途事前お申込が 必要です。		
18:30		18:00~19:15 RITMOS 新曲発表会 hona・山口		
19:00		45		
19:30				
20:00				

adidasヨガ
14:45~15:30 小山

ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガ
ヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進
化したYogaです。多い運動量により筋力
アップを促進し、効果的に強く美しい体を
目指します。様々なスポーツの基礎的な
トレーニングとしても活用できます。

ポールコンディショニング
15:45~16:30 小山

ストレッチポールを使用しながら体の歪
みを整え、体幹トレーニングによるバラ
ンス感覚をより高めていきます。

リラックススイム
13:00~13:30 丸山

クロール、背泳ぎを中心に、肩・腰・膝に
負担をかけないストレスフリーの泳ぎ方を
学びます。さらに、自分の身体と向き合い
ながら練習することで「姿勢改善」を目指
します。泳げなくても浮くことさえできれば、
どなたでもご参加いただけます。

祝日特別プログラム紹介



燃えトレ
14:45~15:15 大友

話題の筋トレ「HIIT」で短時間で効果的に
最強BODYを作るプログラムです。
筋持久力の向上、脂肪燃焼に
効果的です。目指せ自分史上最強BODY!

ベリーシェイプ
13:00~14:00 Nanja(ナーニャ)

南林間では初めてのレッスンプログラム!
中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特
にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動を
おこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経
を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササ
イズです。

Belly SHAPE
毎日がちょっと幸せになる女性ホルモン活性化プログラム

お腹が踊れば、
心も踊る

3/21(水)
13:00~14:00

定員: 30名
場所: スタジオA
参加費: 無料
*レッスン開始15分前より4階ジムカウンター前にて
チェックをお受け取りの上、ご参加ください。
*当日はヒップスカーフを貸出致します。

ベリーシェイプであつたカラダを作ろう! belly-shape.com