

2020年9月22日(火・祝)

秋分の日スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	アリーナ	スイミング		
10:00	各レッスン定員 25名	各レッスン定員 20名	アリーナ定員 40名		10:00	
11:00	10:30~11:15 ストレッチヨガ 中嶋		10:30~11:15 オリジナルエアロ 横田		11:00	
12:00	11:45~12:30 ボディパンプ45 小倉	11:30~12:30 【有料】 成人スクール バレエ		11:30~11:50 かなづちさん 富田	12:00	
13:00		★エアリアルヨガ★ 体験会 ①13:00~13:30 ②13:45~14:15 ③14:30~15:00 ④15:15~15:45 ⑤16:00~16:30 ⑥16:45~17:15 参加費無料 各回定員5名 ※参加希望の方は、 同意書、整理券を 受け取り、クラスに ご参加ください SANA		12:00~12:40 ウォーキングアクア40 中嶋	13:00	
14:00	13:30~14:15 ボディバランス45 RIKA		13:00~13:45 ボディアタック45 小倉	12:45~13:05 骨盤ストレッチ 中嶋	13:15~13:35 ヌードル体操 富田	14:00
15:00	14:35~15:20 バランスコンディショニング ピラティス 増田					15:00
16:00	15:40~16:25 ボディステップ45 来栖					16:00
17:00	16:45~17:30 シバム45 KOTONE					17:00
18:00						18:00
19:00					19:00	

エアリアルヨガは、天井に吊るした伸縮性のある布に身体を預けながら、ポーズを取るクラスです。空中で行うことで、地上のヨガでは得ることのできないバランス力、筋力、柔軟性を養うことができます。布の圧力を使うことで身体の循環機能を改善し、至福のリラクゼーション効果が得られます。ぜひスタジオで体験してみましょう!!

エアリアルヨガ体験会に参加される方は脇の下、膝の裏側が隠れる服装でご参加ください。(例 半袖Tシャツ、長ズボン)飲み物、タオルもご用意ください。体験会への参加はお1人様1回限りです。予めご了承ください。

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※バーチャルクラスは10名です。入場には**整理券**が必要となりますので、**整理券**を受け取り、クラスにご参加ください。

整理券は、朝一のクラスはフロントにて午前10時より、それ以外のクラスはクラス開始40分前よりトレーニングジムにて配布します。エアリアルヨガ体験会の各クラスの整理券も同様に、開始40分前から配布となります。