






# 2017年9月18日(月・祝)



## 敬老の日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00	10:30~11:15 リラックス・ヨガ 45 渋谷 さとみ 		10:30~11:30 特訓クロール 60 上野 美子
	<b>11:00</b>	<b>10:40</b>	
12:00	11:30~12:30 からだスキャン セルフマッサージ 佐々木 啓・畑川 有里子	11:25~12:25 バレエ 60 角倉 賀子	11:45~12:45 はじめてバタフライ 60 上野 美子
	<b>12:20</b>		
13:00	12:50~13:50 ステップ中級 60 山田 清美	12:45~13:30 ピラティス 45 佐々木 啓	13:00~13:45 アクア 45 太田 悠
14:00			
	14:10~14:55 エアロ初級 45 山田 清美	14:00~14:45 アクティブ・ヨガ 45 S-MAKO	
15:00			
	15:10~16:10  小坂 恵美	15:00~15:45 骨盤エクササイズ 45 S-MAKO 	15:30~16:30 ジュニア水泳 30級~12級
16:00		16:00	
	16:25~17:10 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美 	卓球	16:30~17:30 ジュニア水泳 21級~6級
17:00			
	17:30~18:15  45 Megg		17:30~18:30 ジュニア水泳 15級~特級
18:00			
	18:30~19:30  60 丸山 晃央		
19:00			
		19:30	
20:00			
20:30			

### プログラム紹介

『からだスキャンセルフマッサージ』  
全身をセルフマッサージするプログラムです。  
どの部位に違和感や硬直感があるかをスキャンし把握することで、自分自身でその部位に合わせたマッサージを念入りに行います。  
良い姿勢、機能的なからだ作りの意識づけ、また日々の全身のセルフケアとして最適な方法を学び、加齢に伴いからだが硬くなると起こる様々なトラブルの予防を目的としています。  
ストレッチポールを使用するため  
**定員20名**とさせていただきます。

### ★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ステップ・ピラティス・骨盤エクササイズ  
ヨガ・ボディパンプのレッスン開始後のご参加はできません。  
又、その他のプログラムはレッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ※ ステップ・ボディパンプはツールに限りがあるため、定員35名とさせていただきます。
- ※  は、レッスン開始前に整理券を配布いたします。

**BIGBOX 高田馬場**  
**西武フィットネスクラブ**