

2017年5月4日(木・祝)

みどりの日 祝日プログラム

	A	B	プール
10:00			
11:00	10:30~11:15 エアロ初級 45 槌本 吏里		
12:00	11:30~12:15 エアロ中級 45 槌本 吏里	11:30~12:15 リラックス・ヨガ 45 サイタ 	12:00~12:45 アクア 45 太田 悠
13:00	12:30~13:30 協栄シェイプボクシング &テクニク60 MASA	12:30~13:15 骨盤エクササイズ 45 サイタ 	12:55~13:35 キュッと全身40 竹本 大地
14:00	13:50~14:35 LES MILLS BODY PUMP 45 MASA	13:30~14:30 フラダンス60 ~花の歌を踊りましょう~ 西脇 保子	13:45~14:15 アクアウォーキング 遠藤 泉 
15:00	14:30 15:00~15:45 LES MILLS BODY ATTACK 45 黒川 直也	14:45~15:30 ピラティス 45 石田 ゆかり	
16:00		15:45	
17:00	16:10~17:10 バレエ 60 AKI	卓球	
18:00	17:30~18:15 骨盤エクササイズ 45 AKI		※予約制クラス 18:00~19:00 フィンスイム 60 竹本 大地
19:00	18:30~19:30 アロマ・ヨガ 60 裕次		
20:00		19:30	 みどりの日
20:30			

プログラム紹介

『フラダンス』

みどりの日に花の歌を踊りましょう。
初めての方にも簡単なスローな曲で
明るい花を表現します。

『アロマ・ヨガ』

通常のレッスンと違い、アロマの香りで
リラックスしながらヨガを行うことで
普段とは違った雰囲気を楽しんでくだ
さい。

『キュッと全身40』


自重を利用した全身のトレーニングを
プールサイドで40分を行います！
みなさんと気持ち良く汗を流しましょ
う！

『フィンスイム60』

フィンを使用してのスイム練習を行
います。気持ちよく泳ぎましょう！


※予約制のクラスとなります。事前に
プールにて予約をお願いします。

★ご案内★

※  は、初めての方におすすめのクラスです。

※ヨガ・骨盤エクササイズ・ピラティス・バレエ
ボディパンプ・ボディアタックの
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。

※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、レッスン開始の30分前に
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