

# 2017年5月5日(金・祝)

## こどもの日 祝日プログラム

### プログラム紹介

#### 『カンフー&太極拳』

カンフーの素早い動きで瞬発力や心肺機能を高め、太極拳のゆっくりとした動きで体幹や足腰を強くします。

#### 『K-POP DANCE GROOVE』

おなじみのK-POPの曲に合わせてオリジナルの振り付けをして音楽とダンスを楽しんでいただける内容です。  
60分で2~4曲を行います。  
定員45名の整理券制クラスとなります。


#### 『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

ボディコンバット・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。




※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**

	A	B	プール
10:00	当日は会員種別関係なく、1日施設利用可能		
11:00	10:30~11:30 リラックス・ヨガ 60 Ai	10:30~11:30 カンフー&太極拳 60 増永 法義	10:30~11:15 平泳ぎ 45 土橋 澄子
12:00	11:45~12:30 エアロ初級 45 榎本 吏里	11:45~12:30 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ 	11:25~12:10 クロール 45 土橋 澄子
13:00	12:45~13:30 エアロ中級 45 榎本 吏里	12:45~13:30 アクティブ・ヨガ 45 菅野 有希	12:20~13:05 アクア 45 竹本 大地
14:00	<b>13:15</b> 13:45~14:45 K-POP DANCE GROOVE キム ヨンミン ジャン ホギョ	13:45~14:30 リラックス・ヨガ 45 菅野 有希  14:45	13:15~14:00 背泳ぎ 45 上野 美子
15:00	15:00~15:45  小坂 恵美	卓球	14:10~14:55 バタフライ 45 上野 美子
16:00	16:00~16:45 ピラティス 45 小坂 恵美		※予約制クラス
17:00	<b>16:30</b> 17:00~18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60 MASA		17:00~18:00 フィンスイム 60 竹本 大地
18:00	18:20~19:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 60 丸山 晃央		18:10~18:55 アクア 45 竹本 大地
19:00		19:30	

5月5日(金・祝)に限り、会員種別関係なく、1日施設をご利用いただけます。  
※西武フィットネスクラブ会員さま対象 ※ジュニア会員さまは対象外とさせていただきます。  
※来場制限のある会員さま(加圧会員、パパママ会員)は来場1回のカウントとさせていただきます。