

# SCHEDULE

## 5月レッスンプラススケジュール

2018.May.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 <b>NEW!</b> 10:30~11:30 ピラティス 18:00~19:00 ピラティス	2 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	3 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	4	5 14:00~14:30 水中運動
6 14:00~14:30 リズム体操	7	8 <b>NEW!</b> 10:30~11:30 ピラティス 18:00~19:00 ピラティス	9 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	10 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	11 13:00~13:30 ゆったりストレッチ	12 14:00~14:30 水中運動
13 14:00~14:30 リズム体操	14	15 <b>NEW!</b> 10:30~11:30 ピラティス 18:00~19:00 ピラティス	16 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	17	18 13:00~13:30 ゆったりストレッチ	19 14:00~14:30 水中運動
20 14:00~14:30 リズム体操	21	22 <b>NEW!</b> 10:30~11:30 ピラティス 18:00~19:00 ピラティス	23 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	24 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	25 13:00~13:30 ゆったりストレッチ	26 14:00~14:30 水中運動
27 14:00~14:30 リズム体操	28	29 <b>NEW!</b> 10:30~11:30 ピラティス 18:00~19:00 ピラティス	30 13:30~14:15 ライトエクササイズ 14:00~17:00 栄養相談	31 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ		

- リズム体操 (30分) : 運動量の軽い、どなたでもご参加いただけるエクササイズです。
- ライトエクササイズ (45分) : より運動量のある、エアロビクスに近いエクササイズです。
- ゆったりストレッチ (30分) : ピアノの音楽に合わせて無理なくゆっくりストレッチするクラスです。
- 水中運動 (30分) : 歩行や簡単なリズム体操を行います。初めての方、泳げない方にもおすすめです。
- 栄養相談 : 管理栄養士が食事や生活習慣に対する疑問、悩みにお答えします。
- ヴィンヤサヨガ (60分) : 運動量がとても高いので、たくさん体を動かしたい人にはぴったりのヨガです。

**NEW** ■ ピラティス (60分) : 体幹部を鍛えることで、体のバランスを改善し、精神の開放を目指します。

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

□ ■ □ パーソナルトレーニングのご案内 □ ■ □  
 フィットネスフロアでは、お客様の目的に合わせたパーソナルトレーニングを随時行っております。  
 フィットネスカウンターまでお気軽にお声掛けください。 (30分 / 3,780円 (税込) ~)