

HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

2024年10月14日(月・祝)

レッスン名をクリックまたはタップされると、
詳細をご覧頂けます。

有料レッスン
変更プログラム
NEW 新規プログラム
 👉 ピックアップレッスン
 👉 代行レッスン

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹痩せエイブ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:35~15:50 ミドルエイジの女性向け新ダイエット法セミナー 管理栄養士・繪村	16:00~17:00 ZUMBA RUKI	17:15~18:15 ファイティングエクササイズ 松本				
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:10~14:25 全国カラダ年齢測定会	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	17:30~18:45 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山					
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士							

ミドルエイジの女性向け 新ダイエット法セミナー

14:35~15:50(75分) / STUDIO

講師：安部 百合子(管理栄養士)
繪村 篤史(パーソナルトレーナー)

定員：20名様

参加費：無料

予約：お電話または2Fジムカウンターにて
10月1日(火)10:00から予約開始

- 特典
- ①食事サポートアプリ10日間無料利用
※繪村PTによるフィードバック
- ②繪村PTの無料カウンセリング20分

【セミナー】

管理栄養士の安部百合子さんが、ダイエットと食事の関係性・効果的なダイエット方法等、ミドルエイジの女性向けに詳しく解説します。

【個別相談&トレーニング相談会】

繪村トレーナーが痩せる為のセルフトレーニング内容を個別に教えます。また、食生活のお悩みを栄養管理士の安部百合子さんに個別相談出来ます。



管理栄養士
安部 百合子



パーソナルトレーナー
繪村 篤史

ZUMBA

16:00~17:00(60分) / STUDIO

講師：RUKI(るき)

定員：28名様

参加費：無料

予約：会員専用サイトにて、当日午前0時より予約開始。

2024年11月からレギュラー決定
毎週木曜日15:00~15:45(45分)

ラテンミュージックを中心に、サルサ・ヒップホップ・レゲトン・バチャタ、K-POPまで世界中のダンスを取り入れた、ダンスエクササイズです。クラブで楽しく踊っているかの様な雰囲気を楽しめます。ズンバはインストラクターの動きを真似する必要がありますが、上手に踊る事を目的としていません。「楽しく踊る」を目的としているので、運動経験がない方も楽しくズンバを踊れます。また、とにかく楽しいので、ポジティブな思考になる時間が長くなり、終わった後にスカッとした気分になります。



全国カラダ年齢測定会

13:10~14:25(75分) / DO-JO

定員：20名様

参加費：無料

- 当日の持ち物：動きやすい服装・水分補給出来るもの・タオル・スマートフォン
- 当日の流れ：ご予約時間の10分前に2Fフロントにお越し下さい。

- ①2階ジムフロントにて受付
- ②カラダ年齢測定 LINE登録
- ③体力測定実施(約30分)

当クラブも加盟している「日本フィットネス産業協会」が主催するフィットネス体力テストです。お知り合い1名とご一緒にご参加下さい。

- ①トレッドミル急歩
- ②立ち幅跳び
- ③握力
- ④上体起こし
- ⑤長座体前屈
- ⑥反復横跳び

※スマートフォンからLINEで、【カラダ年齢測定】のLINE登録が必須です。



筋膜リリース&リカバリーヨガ特別編

コアフォームローラーミニをお持ちの方は無料でご参加!

17:30~18:45(75分) / DO-JO

講師：内山 ひとみ(うちやま ひとみ)

定員：10名様

参加費：¥550

- キャンセル料：レッスン開始120分前迄無料。それ以降は全額。

筋膜とは、身体中の筋肉の表面にある薄い膜。これが硬くなると本来の筋肉の動きが悪くなり、肩こり・腰痛・慢性的な不調・身体の使い方の癖に繋がります。ストレッチボール等のプロップス等を使いながら筋膜を少しずつほぐす事で、日常生活での動作のしやすさやヨガのポーズのとりやすさに繋がっていきます。後半は、呼吸とリラックスヨガのポーズを組み合わせ、よりニュートラルな呼吸と身体を取り戻していきます。

