

12/26(水)~28(金)特別レッスン内容

日付	時間	定員	クラス名	内容
12/26 (水)	10:00	30名	脂肪の大掃除!	いつもより大きく!いつもより弾んで!75分のエアロビクスと一緒に脂肪燃焼しましょう。
	12:15	30名	楽しい世界中の音楽で踊り納め!	踊れるかな?今年最後のZUMBAゴールドチャレンジ!是非一緒に楽しい音楽で汗をかきましょう。
	アクア 12:15	25名	スマイルアクア	ログ(浮き棒)を使用し、身体のあらゆるところを動かし、身体のバランスを整えます。
	アクア 13:15	30名	もうすぐ年越しその前に!	今年のお肉は今年のうちに。プールで脂肪を燃やしましょう。これでスッキリ年越しです。45分間、ノンストップで全身たっぷり動きます。
	14:00	30名	2018年☆年忘れダンス!	今年も残りわずかですね。今年流行った「U☆S☆A☆」でパワフルに踊って2019年を明るく元気に迎えましょう!!
	18:15	30名	年末ジャンボエアロ!	シンプルなエアロで大きくビッグに動きましょう!60分なので脂肪もたくさん燃える可能性あります。やらなきゃ減らない体脂肪!やった人だけ得をする!
	19:30	30名	1年の歪み・凝り・疲れ解消ヨガ	左右のバランスを整え、胸を開くポーズで肩凝りを解消します。最後はヨガニドラ(長めのシャバアサナ)で疲れをリセット。新しい年をスッキリとした心と身体で迎える準備をしましょう。
アクア 19:30	30名	年末スペシャルスマートアクア45!	サムサニマクス水の力を使ってスマートに!水圧を自分の負荷にして、筋肉をたくさん使って脂肪を燃やしてスマートに!個人差はありますが、やって損はない!	
12/27 (木)	09:45	30名	アロマリラックスヨガ	心地よいアロマの香りを楽しみながら、ゆっくりと呼吸を整え、一年間頑張った心と身体をほぐしましょう。
	アクア 10:15	30名	年末ラスト!アクアで全身スッキリ!!	シンプルな動きの繰り返しでお水をたくさん使い心も身体もお水のパワーでスッキリさせましょう!
	11:15	30名	ZUMBAスペシャル75	年忘れはやっぱりZUMBAでしょう~皆さん一緒に楽しく75分間を盛り上がりましょう!
	アクア 12:00	30名	全身リフレッシュウォーキング	全身を意識したウォーキングで疲れた体をリフレッシュしましょう。
	12:30	12名	みんなで楽しくイス体操	身体ほぐし・ストレッチ・リズム体操など、どなたでも参加出来るクラスです。簡単な脳トレで新しい年に向かって脳も活性化しましょう。
	12:45	30名	STREET JAZZ ストリート ジャズ	カッコ良く、しなやかで少しsexyな振付になります!皆さん、是非ご参加下さい!!(基本シューズは無くてもOKですが、履いていても大丈夫です)
19:00	30名	すっきりお腹サーキット	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行うことで、効果的に全身をシェイプアップします。	
12/28 (金)	10:00	30名	今年最後のバレエおさらいレッスン	前半は通常レッスンをし、最後にくるみ割り人形チャイナ(お茶の踊り)の曲に合わせて踊りましょう。
	アクア 10:15	30名	関節らくらくウォーキング	リングも使いながら水の浮力を最大限に利用した関節にやさしいウォーキングです。
	11:30	30名	2018踊り納め!ZUMBA	懐かしい曲から最新曲まで!思いっきり踊って、今年最後の?汗をかきましょう!!
	13:15	30名	さらば!脂肪	今年も後数日となりました。今年の脂肪は今年のうちに!皆さんの脂肪大掃除のお手伝いをさせていただきます。テンポの良いリズムに合わせて気持ち良い汗をかきましょう。(中級者向けエアロビクス)
	アクア 13:15	25名	アクア美-ナス	シンプルなアクアダンスで脂肪燃焼、ログを使って筋力アップ。効率よく全身を引き締めます。
14:45	30名	お腹すっきりヨガ	健康維持の為に身体のケアを、いつものヨガにプラスします。日常生活に役立てましょう。	

体験ホットクラス

日付	時間	定員	クラス名	内容
12/26 (水)	09:45	12名	冷え取りヨガ	ヨガのポーズで血流を促進し、体の中からポカポカとさせ、冷え改善します。
	11:00	12名	リラックスヨガ	やさしいヨガのポーズと呼吸法で心身を調整し、リラックス状態へと導きます。
12/27 (木)	14:15	12名	ストレッチ&マッサージ	気持ちのよいストレッチとマッサージで、血流やリンパの流れをスムーズにします。
12/28 (金)	10:00	12名	リラックスヨガ	やさしいヨガのポーズと呼吸法で心身を調整し、リラックス状態へと導きます。
	12:30	12名	ピラティス	深層筋エクササイズで、内側から強くしなやかな美しい体づくりをします。

【特別無料プログラム】定員10名 12/27(木)19:30~20:30 (当日1時間前より先着順受付)
25m×40本チャレンジ…1時間で25mを40本で1kmを目指しましょう。