

# 5月のスケジュール ※スタジオルールとレッスン紹介は裏面をご覧ください

時間／ レッスン区分	9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20
月									11時～ リセット エクササイズ				12時～ フリースタイル エアロ								14時～ コア												18:30～ フリースタイル エアロ				S								
火									11時～ フリースタイル エアロ				12時～ シンプル ステップ								14時～ バランス ボール												18:30～ サーキット トレーニング												
水	9時～スクール 体幹								11時～ ビート& キックス				12時～ ヨガ								14時～ リセット エクササイズ												18:30～ コア				S								
木									11時～ フリースタイル エアロ				12時～ リセット エクササイズ								14時～ サーキット トレーニング																								
									11:00～18:00 パーソナル (海老名)																																				
金									11時～ バランス ボール				12時～ サーキット トレーニング								14時～ フリースタイル エアロ												18:30～ リセット エクササイズ				S								
	でんでん体操教室 9時～11時																																												
土									11時～ コア												14時～ リセット エクササイズ																								
日									11時～ サーキット トレーニング												14時～ フリースタイル エアロ																								
																																	15:00～18:00 パーソナル (柴) 第2・3・4・5 日曜日のみ												

お知らせ

- ①6/10(日)柴トレーナーのパーソナル・トレーニングは休講です
  - ②5/5(土)はイベント「こどもゼミな～る」の開催の為、13時～14時の間、スタジオが貸切となります。
  - ③5/12(土) 11:00～のコアがエアロに変更になります。
  - ④5/28(月) 14:00～のコア、14:45～のショートが14:00～15:00までサーキットに変更になります。
  - ⑤5月11日(金)より、静岡市委託事業の「でんでん体操教室」開講に伴い、毎週金曜日は11時からのオープンとなります。
- ※ロッカールームの掲示版は、ご来館ごと必ずチェックをお願い致します。レッスン休講日、貸切日、イベントなど随時お知らせしています。
- 営業時間 月火水金:10時～21時 (最終入館 19時半) / 木土日祝:10時～19時半(最終入館 19時)

# レッスン紹介



## (脂肪燃焼系)

レッスン名	内容
フリースタイルエアロ 45分	体を大きくたっぷり使い、動ける・使える体を目指す 機能向上と脂肪燃焼を目的としたクラス
シンプルステップ 45分	ステップ台を使い、足腰を鍛える 下半身の強化と脂肪燃焼を目的としたクラス
ビート&キックス 45分	パンチやキックの動きで全身運動を行う 脂肪燃焼を目的としたクラス

## (コンディショニング系)

レッスン名	内容
コアトレーニング 45分	インナーマッスルの強化・姿勢改善・持久力向上を 目的としたクラス
バランスボール 45分	バランスボールを使い、全身の筋肉のバランスを整え 体幹の強化を目的としたクラス
サーキット 60分	運動器具を使い、筋力をアップし、痩せやすく 疲れにくい、体作りを目的としたクラス

## (調整系)

レッスン名	内容
リセットEX 45分	体の歪み・姿勢改善を目的としたクラス 体を整えたい方におすすめ
ヨガ 45分	交感神経と副交感神経のバランスを整えるクラス 心を整えたい方におすすめ
ショートレッスン 15分	気になる部位を、ストレッチや筋力トレーニングで 整えるクラス（「S」と表記）

## (パーソナル) 要予約

30分/3000円 60分/5000円

担当者	内容	
海老名トレーナー	プロのパーソナルトレーナーによるトレーニング 気になる体のことならお任せください	
	木曜日	11:00~18:00
柴トレーナー	女性だからこそわかる、女性の為のトレーニング 体のラインやダイエットのことならお任せください	
	日曜日	15:00~18:00
※第1週目 お休み		

## (スクール) 要予約

レッスン名	内容	
体幹クラス 45分	体幹を鍛えたい方へおすすめ	
	火曜日	9:00~9:45 4500円/月
ダイエットクラス 45分	ダイエットをしたい方へおすすめ	
	水曜日	9:00~9:45 4500円/月

## (その他)

レッスン名	内容
バランスシューズ	使い方は気軽にスタッフにお聞きください 受付にてご購入頂けます

※レッスン開始10分以降は、皆様の安全上の為、ご参加頂けません

※レッスンの退室は、皆様の安全上の為、やもえない場合のみとさせていただきます

※都合により、レッスン担当者が、変更になる場合がございます

※水分補給は、こまめに行いましょう