

1月のスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9 15 30 45		9時～ 体幹スクール	9時～ ダイエット スクール				
10 15 30 45				10時～12時 パーソナル トレーニング 担当:海老名			
11 15 30 45	11時～ フリースタイル エアロ	11時～ シンプルステップ	11時～ ビート&キックス		11時～ バランスボール	11時～ リフレッシュ バランスボール	
12 15 30 45	12時～ リセット エクササイズ	12時～ サーキット トレーニング	12時～ ヨガ	12時～ サーキット トレーニング	12時～ サーキット トレーニング		
13 15 30 45				13時～14時 パーソナル トレーニング 担当:海老名			
14 15 30 45	14時～ 体カアップ バランスボール	14時～ フリースタイル エアロ	14時～ 美骨盤 バランスボール	14時～ コアトレーニング	14時～ フリースタイル エアロ	14時～ リセット エクササイズ	14時～ フリースタイル エアロ
15 15 30 45				15時～16時 パーソナル トレーニング 担当:海老名			
16 15 30 45							15時～18時 パーソナル トレーニング 担当:柴
17 15 30 45							
18 15 30 45							
19 15 30 45							
20							

お知らせ

- ①【年始の営業時間】 1/1(火)・・・休み／1/2(水)・1/3(木)・・・10時～18時(入館17時半まで)
 - ②月火水金の営業時間が伊勢丹の閉店時間に合わせるため、10時～20時まで、最終入館19時までに変更となります。
 - ②1/1(火)と1/29(火)の体幹スクール、1/2(水)のダイエットスクールはお休みです。
 - ③1/20(日)は店舗休業日です。
 - ④1/29(火)は、11時～のシンプルステップがコアトレーニングに変更、14時～のフリースタイルエアロが体カメンテナンスバランスボールに変更となります。
 - ⑤1/12(土)11時～のリフレッシュバランスボールは休講になります。
- ※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～20時(最終入館 19時)／木土日祝:10時～19時半(最終入館 19時)

【休館日】毎月第3日曜日／静岡伊勢丹に準ずる／その他臨時休館有り

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。
体力アップバランスボール 45分	筋肉を動かす時に使うエネルギーを自分で作り、 効率の良く疲れにくい身体を目指します。
リフレッシュバランスボール 45分	疲れやストレスからくるプチ不調をため込まないように、 体と心のバランスを整えスッキリしましょう。
美骨盤バランスボール 45分	骨盤周りと骨盤内の筋肉にもアプローチ。 しなやかな骨盤を手に入れいつまでも若々しく。
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

(パーソナル) 要予約

60分：5000円／30分：3000円

※開講時間の詳細は表面のスケジュールをご覧ください

担当者	開講日時	内容
海老名トレーナー	木曜日 10時～17時	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。
柴トレーナー	日曜日 15時～18時	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。

(スクール) 要予約

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