

## 9月24日(月)振替休日 プログラム内容解説

	クラス名	時間	使用備品	内容
エアロ	ステップコンボ I 45	45	ステップ台	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ダンス	ベリーダンス	45	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
	ZUMBA FITNESS	60	-	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
	TRF EZ DO DANCERCIZE	45	-	TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサーを起用しております。
ヨガ	パワーヨガ	60	ヨガマット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラクセスと調整を図ります。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
その他・編成	【オリジナル】スローボディーシェイプ	60	エクササイズマット	自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス。
HOT	HOT YOGA ビギナー	45/60	ヨガマット	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOT YOGA コリオ	45	ヨガマット	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	HOT ピラティス	45	ヨガマット	室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
アクア	水中ウォーキング30	30	-	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	アクア45	45	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ	30	ミットグローブ	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もベースとして使います。）
テクニカル	クロールベーシック	30	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（息継ぎの練習は無し）

# Special Program

### STUDIO A

11:20～12:20

RITMOS新曲発表会 #57

／佐藤陽子

9月新たにリリースされた#57のお披露目です☆  
いつもRITMOSに参加している方はもちろん、  
ダンスが好きな方、RITMOSを受けたことがない方も  
是非お待ちしております♪

### STUDIO A

16:15～16:45

GRIT / 佐竹美紅・川島千明

お待ちしております！  
10月～のレギュラーを前に、Wインストラクターで  
お届けします。流行の高強度トレーニングを  
是非皆様も体感してみませんか？  
目指せ、限界突破！！！！

### POOL

15:55～16:25

クロールDEらくらく息継ぎ  
／スタッフ

クロールの息継ぎに悩まれている方、  
少しでも長く楽に泳げるようになりたい方！  
是非是非プールへお越しください！

## EDM YOGA JEKER初！新感覚yoga!!

生のDJによるEDMのミュージックに合わせて、ヨガしてみませんか？  
非現実的な空間へ、是非お越しください♪  
詳細は別途掲示をご確認頂くか、お近くのスタッフまでお声かけください。

時間：18:30～19:30

場所：スタジオA

料金：会員 無料 / ビジター ¥2,160

担当：インストラクター 谷野智子 / DJ Yusuke Matsuoka

