

シェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

12月29日(土) 短縮営業日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:15-11:00 エアロピクス ミドル45 工藤兼一	😊 10:50-11:50			😊 10:30-12:30	10:30
11:00		HotYoga Light60 デトックス+ α mie			2018年 泳ぎ納め パート1 25m×108本 50m×108本	11:00
11:30	😊 11:15-12:15 年内最終 ステップコンボ60 ~2018最大感~ 工藤兼一					11:30
12:00						12:00
12:30	12:30-13:00 LES MILLS CXWORX 松永早矢	12:10-12:55 HotYoga45 リフレッシュ 寺井沙世子	😊 12:30-12:50 はじめてのタフサーキット			12:30
13:00				13:00-13:45		13:00
13:30	13:30-14:30	😊 13:30-14:30		アクア45 中村友香		13:30
14:00	サルサ60 茂村典代	LES MILLS BODYATTACK 中澤俊幸				14:00
14:30			😊 14:30-14:50 はじめてのタフサーキット			14:30
15:00	15:00-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 松永早矢	15:10-16:10 AntiGravity® FUN1 YUKI/Mafty			😊 15:00-17:00	15:00
15:30					2018年 泳ぎ納め パート2 25m×108本 50m×108本	15:30
16:00	16:00-16:45 ZUMBA FITNESS 宮崎淑子					16:00
16:30		16:30-17:30	😊 16:30-17:00 タフサーキット納め			16:30
17:00	17:05-18:05	AntiGravity® FUN2 Mafty/YUKI				17:00
17:30	LES MILLS BODYPUMP 中澤俊幸					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス



イベント
クラス

定員設定クラス
(備品使用)

シェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

12月29日（土）短縮営業日

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロビクス ミドル45			シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。
HotYoga45 リフレッシュ	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	座位を中心としたアサナを行うホットヨガクラス。座ったポーズが多い為、体力に自信が無い方にお勧めのクラスです。
LES MILLS BODYATTACK			プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
LES MILLS CXWORX	プレート チューブ		体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。チューブやプレートを使ったエクササイズ。自重で行うクランチやホバーも行います。
LES MILLS BODYCOMBAT			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたプログラム。
LES MILLS BODYPUMP	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
サルサ60			ラテンのリズムに合わせて、サルサ、メレンゲ、パチャータのラテンステップを楽しむクラス。
			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。
AntiGravity® FUN1	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、膝が隠れるウェアを着用ください。	リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
AntiGravity® FUN2	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、膝が隠れるウェアを着用ください。	肩・胸元を開き股関節の可動域を広げより体感を使い、そして自身のバランス力を養うクラスです。 ※FUN1に参加された事のある方対象のクラスとなります
アクア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プログラム。
タフサーキット			機能的な動作を短時間でありながらも高い運動強度で行うプログラム。（定員8名）

😊イベントレッスン😊

年内最後 ステップコンボ60

～2018集大成～

2018年やり残したことはないですか？
いやいや、忘れてますよ！ステップコンボ！
最後はいつもよりハードにそして楽しく！
2018年を締めくくりましょう！

HotYogaLight60デトックス+α

いつものデトックスにすこーりだけ
チャレンジポーズを入れてみました！
初めて参加の方からいつも出ている方まで
どなたでも参加可能です♪

～2018年泳ぎ納め～

毎年恒例泳ぎ納めを今年もやります！
今回はなんと2本立て！
パート1は25m×108本
パート2は50m×108本
年内最後の熱いチャレンジを是非一緒に♪