

# 12月29日(土) 短縮営業(平成最後の汗をすべて出し切ろう)

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	studio volcano	studio natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	
8:30	8:30~10:10					8:30
9:00	岩盤浴 FreeTime					9:00
9:30		9:30~10:30	9:30~9:50 パワープレートサーキット			9:30
10:00		コアピラティス 山路さなえ			10:00~11:20 有料!水中撮影会 2,160円 限定5名	10:00
10:30						10:30
11:00	10:40~11:25 VolcanoYoga ミドル 木ノ下恵子	10:45~11:45 新川崎初導入!!!! <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 岡本佑佳里	11:00~11:20 パワープレートサーキット			11:00
11:30	女性限定			11:30~12:15 アクアバーシク 佐川加七子		11:30
12:00	11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	12:00~13:00 さよならレッスン モムチャン ダイエット HIRO				12:00
12:30			12:30~12:45 パワープレートアドバンス			12:30
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子			12:50~13:20 水中ウォーキング 後藤和泉		13:00
13:30		13:15~14:00 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 藤谷りか			13:30~14:30 有料!水中撮影会 2,160円 限定5名	13:30
14:00	13:40~14:10 岩盤浴 FreeTime					14:00
14:30	14:25~15:25 毎日頑張ってる 自分へご褒美 リンパフロー60 内藤美砂	14:15~15:00 パワーヨガ 綱島美智子		14:30~17:30 平成最後の 限界108(突破) スイム ※無料イベント 25mコース 10名定員 50mコース 20名定員 プールカウンター にて予約制		14:30
15:00		整理券 15:15~16:30 最後まで追込め 異色の2人の化学反応 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 安村千春・宮崎拓弥	15:00~15:20 パワープレートサーキット			15:00
15:30			14:00~4階~5階中間踊り場で 配布致します。 14:45~整理券の番号順に 整列して頂きます。 15:00までに番号順に整列の無い お客さまは列の最後尾に 並んで頂きます。			15:30
16:00	15:40~16:25 VolcanoYoga ミドル 綱島美智子					16:00
16:30						16:30
17:00	16:40~17:40 骨格メイクhot THE体幹DAY Re:style 中村なおこ	16:50~18:05 2018年の締めは これできまり!!! 昭和VS平成 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 真山丈典・古泉俊二郎	17:00~17:20 パワープレートサーキット			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30		スペシャル108回腕立て伏せ 多田・宮本				18:30

営業時間 8:00~19:00

# 12月29日(土) 最終営業日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

## カーディオ

ボディアタック  筋カトレニングエクササイズ、ランニング、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プログラム。

## ピラティス&エクササイズ

骨格メイクhot *Re:style* マット 正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。  
骨盤引締めピラティス マット 体の歪み改善や下半身むくみの解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。

## ダンス

シバム  シンプルな振り付けで1曲完成型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです

## 筋コンディショニング

ボディパンプ  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、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。  
momチャンドイエット  チョンドヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。

## 格闘

ボディコンバット  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。

## ヨガ

Volcano Yogaミドル ヨガマット HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。  
Volcano Yogaデトックス ヨガマット 立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。  
Volcano Yogaアドバンス ヨガマット アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで  
Volcano Yogaリンパフロー ヨガマット リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。  
パワーヨガ 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、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。※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。

## ジムエリア

パワープレートサーキット  3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋カトレニングを行うプログラム。  
パワープレートアドバンス  パワープレートは、短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。  
3次元振動マシン「パワープレート®」を使用し、短時間で下半身の筋肉を集中的にトレーニングするクラスです。下半身の引き締めはもちろん筋力アップ、体力向上が期待出来るクラスです。

## プール・アクアプログラム

水中ウォーキング 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プログラム。

アクア 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。

# イベント プログラム

10:45~11:45  
スタジオNatural  
新川崎初導入!!!!  
ボディアタック

皆さんお待たせしました!!!!  
新川崎1の元気娘岡本がお送りする  
ボディアタック!見た目からは想像できない  
威力を体感せよ!!!!

14:25~15:25  
スタジオVolcano  
毎日頑張っている自分へ  
ご褒美リンパフロー60

高温多湿の環境でヨガのポーズと  
リンパマッサージを行い今年1年の疲れを  
リンパと共に流し2019年を  
リフレッシュした身体で迎えましょう。

15:15~16:30  
スタジオNatural  
最後まで追い込め!!  
異色の2人の科学反応!?

安村・宮崎の異色なコンビ!情熱的な  
安村とストイックな宮崎のシンクロする  
パンプを見逃すな!

16:40~17:40  
スタジオVolcano  
骨格リメイクhot *Re:style*  
THE体幹DAY

年末最後はコアの動きを強化し音楽  
に合わせながらHOTの環境で有酸素  
運動を行います。今年最後にたっぷ  
りと汗をかける事間違いなし。

16:50~18:05  
スタジオNatural  
今年の締めはこれで決まり  
昭和vs平成対決

今年の締めはボディコンバットで決まり  
でしょ平成最後の男の対決!!!どっちが  
勝利するのか!?!?熱い戦いを是非その  
目で!!

14:30~17:30  
プールエリア  
限界108(突破)スイム  
プールスタッフ

※無料イベント25mコース10名定員  
50mコース20名定員  
プールカウンターにて予約制  
限界108(突破)最後に泳ぎ納めを!!

①10:00~11:20 ②13:30~14:30  
有料!!!水中撮影会  
参加費:2,160円 限定5名

自分の泳いでいる姿気になりませんか??  
今回のイベントは水の中から撮影を行います!  
後日DVDと泳ぎの解説をお渡し致します。  
お申込みは12月18日(火)から4階フロントにて  
ご予約を開始致します。