




# 12月24日（月）振替休日



## グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
9:00				9:00
9:30	9:25~10:15 パワーヨガ50	9:20~10:20 VolcanoYoga リフレッシュ	9:30~9:55 パワープレートサーキット	9:30
10:00	モリーニュコミコ	井坂友紀		10:00
10:30				10:30
11:00	★ 10:30~11:30 <b>RITMOS</b> 新曲発表会♪ AZU&Una	10:35~11:25 VolcanoYoga 骨盤調整	10:30~10:55 ViPR®×パワープレート コラボサーキット	11:00
11:30		モリーニュコミコ		11:30
12:00	11:50~12:50 リラックスヨガ	11:40~12:30 VolcanoYoga デトックス		12:00
12:30	加地由樹子	能谷美咲		12:30
13:00		12:45~13:30 岩盤浴 FreeTime	★ 12:30~12:50 ViPR®ワークアウト inストレッチスペース	13:00
13:30	★ 13:10~13:40 SHINDO30 能谷美咲			13:30
14:00	13:55~14:55	13:45~14:35 VolcanoYoga 骨盤調整	13:30~13:55 パワープレートサーキット	14:00
14:30	 <b>ZUMBA</b> 岩崎友美	十師恵		14:30
15:00		14:50~15:50		15:00
15:30	15:10~15:55 ボディパンプ45	VolcanoYoga リンパフロー		15:30
16:00	高橋雅俊	十師恵		16:00
16:30	16:10~17:10 <b>短期有料スクール</b> ※こちらのクラスはAJDFの有料 スクールの為、申込者以外のご参 加は出来ません。	16:05~16:55 VolcanoYoga リフレッシュ	★ 16:30~16:45 筋膜リリース15分 inストレッチスペース	16:30
17:00		栗原美奈		17:00
17:30		17:10~18:00 VolcanoYoga デトックス		17:30
18:00	★ 17:35~18:05 SHINDO30 山本綾音	mie	17:30~17:55 パワープレートサーキット	18:00
18:30	18:20~19:20	18:15~19:05 VolcanoYoga リフレッシュ		18:30
19:00	ボディコンバット60	浅野智子		19:00
19:30	佐竹真太郎			19:30
祝日営業時間 9:00~20:00				



イベントクラス



備品使用クラス



# 振替休日 内容解説&ご案内



定員6名

## **RITMOS**

新曲発表会♪

Studio Natural | 10:30~11:30 | AZU&Una

毎回大好評の新曲発表会♪

2019年1月からの新曲を

インストラクター2名で元気に踊ります!

RITMOSファンだけでなく

ダンスが好きな方、興味がある方

こそってご参加下さい☆



## ViPR®ワークアウト inストレッチスペース

GYM | 12:30~12:50 | スタッフ

このクラスはViPR®を使用して行なう

プログラムです。ViPR®とは、筋トレとは

違い、動作に対して重量を付け行なう

ファンクショナルトレーニングです。

脂肪燃焼、筋力アップの効果が期待出来ます。

パワープレート横のストレッチスペースで実施します。



## SHINDO30

定員40名

Studio Natural | 13:10~13:40 | 熊谷美咲  
17:35~18:05 | 山本綾音

『武道』×『FITNESS』

adidas社が開発した、日本の

伝統武道である” 剣道” の動作や

所作を取り入れた、これまでにない

全く新しいプログラムです。

木刀を用い、和風テイストのアップテンポな

ミュージックにあわせて、面打ちや

胴打ち、足捌きなどの動きを行ないます。

剣道の動作が二の腕やお腹周り

お尻まで刺激!また、木刀をふる事で

ストレス発散にも効果的です!

祝日営業時間

9:00~20:00

各種お手続き受付時間

は



## 筋膜リリース15分 inストレッチスペース

定員6名

GYM | 16:30~16:45 | スタッフ

筋肉がスムーズに動くためには筋膜の

滑りの良さが必要です。筋膜を柔らかくし

滑りを良くし解きほぐすことを

『筋膜リリース』といいます。

筋肉の柔軟性を引き出し、関節の

稼動域を拡大していきます。

パワープレート横のフリースペースにて

定員6名での実施となります。

## 年末年始



12月29日(土) 短縮営業

12月30日(日)

~2019年1月3日(木) 休館日

1月4日(金) 通常営業