

# 2024年 ゴールデンウィーク特別プログラム

4/27(土)		4/28(日)		4/29(月祝)		4/30(火)		5/1(水)		5/2(木)		5/3(金祝)		
Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	
10:00	特別 10:00~11:00 BODYSTEP YUTAKA	10:00~10:45 骨盤ストレッチ みすたに	10:00~11:00 超簡単♪ダイエットエアロ 中島	10:00~10:45 ポルドブラ 柳田	10:00~11:00 アロマヨガ 古郡	10:00~10:45 らくらくエアロ 柳田	10:00~10:45 フローヨガ RINGO	10:00~10:45 ダイエットウォーキング 中島	10:00~10:45 らくらくエアロ ユジナ	10:00~10:45 やさしいピラティス 福田	10:00~10:45 Dance Fit める	10:30~11:00 コンディショニングストレッチ 恵里	10:00	
11:00	特別 11:15~12:15 BODYATTACK YUTAKA・YOSHIKI	11:05~11:50 ポールストレッチ&筋膜リリース みすたに	11:15~12:00 リズムエクササイズ 福田	11:00~11:30 シンプルエアロ 柳田	11:15~12:00 リズムフィットネス 古郡	11:00~12:00 ZUMBA ~GW特別Ver.~ chiyo	11:00~12:00 コンディショニングヨガ RINGO	11:00~12:00 BODYATTACK 小玉	11:00~12:00 美姿勢ポール& ヨガストレッチ 中島	11:00~11:30 フィジカルトレーニング ユジナ	11:00~11:45 パワーストレッチ みすたに	11:00~12:00 リトモス める・AI	11:15~12:00 コンディショニングエクササイズ 恵里	11:00
12:00	特別 12:30~13:30 BODYBALANCE 鈴木			特別 12:45~13:30 BODYPUMP 45 鈴木			12:15~13:00 姿勢改善ストレッチ chiyo			11:45~12:30 メガダンス 45 ユジナ				12:00
13:00							特別 13:15~14:15 心身を整えるヨガ chiyo		特別 13:00~14:00 かんたん美BODYヨガ 中島	特別 13:00~13:45 BODYCOMBAT 45 正田	特別 12:45~13:45 ムービングコアトレ みすたに	特別 13:00~13:45 BODYSTEP 45 嶋田		13:00
14:00	特別 13:50~14:50 BODYPUMP 鈴木・辻	13:30~14:30 ヨガ TSUKASA	14:00~15:00 ZUMBA 美紅	特別 14:15~15:00 シェイプアップピラティス 古郡	14:45~15:30 ハタヨガ Mai	13:30~14:00 はじめてフラダンス MAMI	14:15~15:00 肩甲骨ヨガ MAMI	13:30~14:15 CHOREOLOGY by SALSATION® 45 日野		14:00~14:45 カラダリセット 正田		14:00~15:00 LES MILLS TONE テック&45 嶋田	13:30~14:30 体幹エクササイズ Megumi	14:00
15:00	特別 15:10~16:10 BODYCOMBAT 辻・正田	14:45~15:30 やさしいピラティス TSUKASA	15:15~16:15 SALSATION® ~GW特別Ver.~ 日野	15:00~16:00 かんたん ベリーダンス Maiko				14:30~15:30 SALSATION® 日野						15:00
16:00		15:45~16:45 ポールストレッチ& ルーシーダットン TSUKASA												16:00
17:00			16:45~17:45 BODYPUMP 入澤											17:00
18:00			18:05~18:50 BODYATTACK 45 入澤											18:00
19:00							19:00~19:45 パワーストレッチ みすたに							19:00
20:00		19:30~20:15 癒しのボディメンテナンス HIRO						特別 19:30~20:30 BODYCOMBAT 入澤	特別 19:45~20:45 エアロビクス 美紅	特別 19:45~20:30 SH'BAM caho			19:15~20:00 リフレッシュストレッチ Mai	20:00
21:00		20:30~21:15 骨盤底筋ピラティスシェイプ HIRO					20:00~20:45 LES MILLS CORE 嶋田	20:00~20:45 ポールストレッチ&筋膜リリース みすたに		20:00~20:45 姿勢改善ヨガ 福田	20:00~20:45 フローヨガ TSUKASA	20:00~20:45 BODYBALANCE ST45 鈴木	20:15~21:15 フロー&リラクセスヨガ Mai	21:00
22:00							21:00~22:00 BODYSTEP 嶋田			21:00~21:45 リラックスヨガ 福田	21:00~21:45 リンパヨガ TSUKASA	21:00~22:00 BODYCOMBAT 鈴木		22:00

# プログラム詳細

日時	スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細	
4/27 (土)	10:00-11:00	A	BODYSTEP	YUTAKA	ステップ台を使ったエアロビクスのプログラムです。
	11:15-12:15	A	BODYATTACK	YUTAKA×YOSHIKI	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。
	12:30-13:30	A	BODYBALANCE	鈴木	ヨガ・太極拳・ピラティスに最新の運動生理学に基づくストレッチ・トレーニングを組み合わせたプログラムです。
	13:50-14:50	A	BODYPUMP	鈴木×辻	バーベルを使った全身を鍛える筋コンディショニングプログラムです。
	15:10-16:10	A	BODYCOMBAT	辻×正田	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。
4/28 (日)	11:15-12:00	A	リズムエクササイズ	福田	ストレッチエクササイズでウォーミングアップを行い、その後ジャズダンスの動きで身体を楽しく動かすプログラムです。
	14:15-15:00	ホット	シェイプアップピラティス	古郡	音楽に合わせてインナーマッスルを鍛え、筋力アップ・姿勢改善を目指すプログラムです。
	15:15-16:15	A	SALSATION®～GW特別Ver.～	日野	様々なジャンルのダンスとファンクショナルトレーニングを融合したダンス系フィットネスプログラムです。使用する音楽を変更して実施します。
4/29 (月祝)	11:15-12:00	ホット	リズムフィットネス	古郡	マットの上で簡単なエアロ・キック・パンチなどを行い脂肪燃焼を促すプログラムです。
	12:45-13:30	A	BODYPUMP 45	鈴木	バーベルを使った全身を鍛える筋コンディショニングプログラムです。
	13:45-14:30	A	BODYCOMBAT 45	鈴木	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。
	21:00-22:00	A	BODYSTEP	嶋田	ステップ台を使ったエアロビクスのプログラムです。
4/30 (火)	11:00-12:00	A	ZUMBA～GW特別Ver.～	chiyo	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンス系フィットネスプログラムです。使用する音楽を変更して実施します。
	13:15-14:15	ホット	心身を整えるヨガ	chiyo	ポーズだけでなく呼吸や瞑想にもフォーカスして心身のバランスを整えるヨガプログラムです。
	19:30-20:30	A	BODYCOMBAT	入澤	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。
	20:45-21:30	A	BODYATTACK 45	入澤	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。
5/1 (水)	11:00-12:00	A	BODYATTACK	小玉	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。
	13:00-14:00	ホット	かんたん美BODYヨガ	中島	身体のバランスを整え、美しくスリムな身体を作るヨガプログラムです。
	19:45-20:45	A	エアロビクス	美紅	音楽に合わせてステップを踏む、エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。
5/2 (木)	12:45-13:45	ホット	ムービングコアトレ	みすたに	動きながら体幹を鍛え、その後ストレッチで身体を整えるプログラムです。
	13:00-13:45	A	BODYCOMBAT 45	正田	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。
	19:45-20:30	A	SH'BAM	caho	流行りの音楽と大胆なダンスムーブに合わせて敏捷性や心肺機能を高めるプログラムです。
	20:50-21:50	A	BODYATTACK	caho	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスのプログラムです。
5/3 (金祝)	11:00-12:00	A	リトモス	める×AI	様々なジャンルのダンスで構成されたダンス系フィットネスプログラムです。2名のインストラクターで実施します。
	13:00-13:45	A	BODYSTEP 45	嶋田	ステップ台を使ったエアロビクスのプログラムです。

## 定員について

スタジオA：60名 ホットスタジオ：16名

※BODYPUMP・LES MILLS GRIT：43名 BODYSTEP：47名

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。