FLat-K ５月レッスンスケジュール

時間に合わせて、誰でも参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。
各クラスの内容・紹介は、プログラム説明をご確認ください。

月曜日	スタジオ	ZUMBA fitness 10：30～11：15 立石○			B-body Light 13：45～14：15 下井 ○	16:30～	トレーニング	股関節ヨガ 18：30～19：30 川島	
	プール		水中ウォーキング 11：00～11：30 小松	水泳教室 11：30～12：00 小松		アクアビクス 14：30～15：00 小松			アクアビクス 19：45～20：15 下井
火曜日	スタジオ	初めてのHIPHOP 10：30～11：15 遠田○		ストレッチ	らくらく体操 13：20～13：50 吉田	初めてのヨガ 14：00～15：00 川島			STRONG NATION 19：00～19：45 立石○
	プール	12:00～		定員30名		水中体操 14：00～14：30 吉田	水泳教室 14：35～15：05 吉田		
水曜日	スタジオ	初めてのボクシング 10：20～10：50 中島○			バランスボール 13：00～13：30 小松○	初めてエアロ 13：40～14：25 前田○	16:00～	ストレッチ	ZUMBA fitness 19：00～20：00 立石○
	プール			水中ウォーキング 11：00～11：30 内堀	水泳教室 11：30～12：00 内堀				
木曜日	スタジオ	ポールリセット 10：20～10：50 小松				フラダンス 13：00～14：00 Heitiare		ストレッチ 16:00～	ヒップホップダンス 19：30～20：15 遠田○
	プール		アクアビクス 11：00～11：30 吉田	水泳教室 11：35～12：05 吉田			水泳教室 14：15～15：00 牛山		水中ウォーキング 20：30～21：00 内堀
金曜日	スタジオ	B-body 10：30～11：15 下井○		らくらく体操 13：30～14：00 吉田		16:30～	トレーニング	B-body short 19：00～19：30 下井○	ポールリセット 19：40～20：10 牛山
	プール			アクアビクス 13：30～14：00 前田	水中体操 14：10～14：40 吉田	水泳教室 14：00～15：00 内堀			
土曜日	スタジオ					ZUMBA fitness 15：00～16：00 立石○	ストレッチ	16:30～	

お知らせ

５月３日（土）～６日（火）は休館です。この期間テルメリゾートを300円で利用出来ます。（平日昼会員様以外）

※「バランスボール」は定員制になりましたので、フロントでカードを受け取りご参加下さい。（受付12：00～）
※１５分ストレッチクラスはストレッチマット・２０分トレーニングクラスはスタジオで行います。
※○が付いているレッスンは靴が必要になります。
※ストレッチポールのレンタル代は300円です。

レッスン内容のご紹介

スタジオレッスン

初めてエアロ	はじめてのヨガ	筋ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ初級	B-body Light
エアロビクスを初めて受ける方、まだ慣れていない方向けの、基本動作を中心としたクラスです。	難しい言葉や動作は行いません。男女問わず、どなたでもご参加して頂ける、ゆったりとした初心者向けのクラスです。	ダンベル、チューブ、自重を使って全身の筋力トレーニングを行い理想の身体を作ります。	フォームを意識した、効かせる筋トレを行っていきます！女性らしいボディラインに必要な筋肉を効率よく付けていきましょう！
バランスボール	**はじめてのHIPHOP**	**B-body**	**はじめてのフラ**
バランスボールを使った有酸素運動、筋コンディショニング、体のメンテナンスなど様々なことを行うクラスです。	アメリカで発祥した ストリートダンスの一種です。 誰でも楽しみながら体を動かすことを目標に進めていきます。ＨＩＰＨＯＰダンスの楽しさみなさんで共有していきましょう!!	音楽に合わせ、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせながら行うクラスです。スリムで健康的な体を作りましょう!!	ハワイの曲に合わせてゆっくりと進めていくクラスです。体幹を意識して踊る事で、姿勢改善にも繋がります。
らくらく体操	**ポールリセット**	**体幹30**	**ZUMBA**
トレーニングルームでストレッチを行った後、軽い運動を行います。心身ともにリフレッシュできるクラスです。	日常生活動作からくる歪み・緊張・凝りなどをほぐし、動きやすい身体を取り戻すクラスです。	体幹力とバランス能力を鍛えるクラスです。 ゆっくりで体に 優しいトレーニングです。	ラテン系のダンスとフィットネスを融合させたクラスです。パーティーのような雰囲気の中で楽しく 踊ります。
はじめてのクラシックバレエ	**ウェストシェイプ**	**ヒップホップダンス**	
クラシックバレエの基礎から丁寧に行っていくクラスです。バレエの音楽に合わせて、一緒に踊りましょう♪	３０分でお腹周りを鍛えてきれいなくびれ、６パックを目指すクラスです。夏に見せられる腹筋を作りましょう！	HIPHOP の基礎を入れながら 45 分間で振りを覚え、一曲踊りきるクラスです。踊れる♪達成感を味わいに来てください。	

プールレッスン

アクアビクス	水中ウォーキング	水中運動	水泳教室
水中で音楽に合わせて動きながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ります。	水の特性を最大限に生かし、水中で正しいウォーキングの仕方を覚え、様々な歩き方を体験できます。	プールにて水中ウォーキングから泳ぎの基礎を練習していきます。 初心者の方大歓迎です！	初心者から４泳法マスターしたい方まで幅広く参加していただけます。マスターズ大会への参加も出来ます。
水中体操			
陸上ではなかなかできない動きをプールで行い、運動不足を解消します。プールに入るのが初めての方も安心してご参加ください。			

Flat K Fitness club