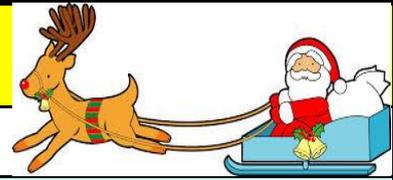


12月23日(土)祝日スケジュール



9:00 オープン		
10:00	9:50-10:35 骨盤ストレッチ&ピラティス 【郡山恵】 <b>ALL LEVEL</b>	腹部や体幹部を中心としたトレーニングと骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えますクラスです。
11:00	10:45-11:30 ビギナーSTEP 【郡山恵】 <b>ALL LEVEL</b>	ステップのクラスの基本動作を中心に丁寧に進めていきますので、ステップクラスが初めての方も安心してご参加頂けます。
12:00	<b>新曲発表会</b> 11:40-12:40 RITMOS 新曲発表会 【桶屋美千子・鈴木宏堯】 <b>ALL LEVEL</b>	<b>スペシャルジョイント</b> アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
13:00	12:50-13:50 オリジナルエアロ(初中級) 【桶屋美千子・鈴木宏堯】	祝日ならではの桶屋IR・鈴木IRの魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをお楽しみ下さい。初中級レッスンとなります。
14:00	14:00-15:00 ファイティングエクササイズ 【井上勇一】 <b>ALL LEVEL</b>	武道における体作りの運動法をスポーツの分野にアレンジ、一般の方に体感していただけるように開発した、画期的なエクササイズ
15:00	15:10-16:10 ヨガ 【SAORI】 <b>ALL LEVEL</b>	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。
16:00	16:20-17:20 プロコロオ 【FUJI】	ダンスの「難しい」を「なるほど」に変えるプログラム。プロの振付師が作る本格的な振付けを様々な角度から解説し、「動く」を理解しながら進めていきます。
17:00	17:30-18:10 シェイプ40【伊賀真奈美】 <b>ALL LEVEL</b>	普段トレーニングしている方も慣れていない方も、短時間で効率的にシェイプアップを目指すクラスです。大きい筋肉を動かして代謝を上げしっかり汗をかきましょう！
18:00	<b>祝日特別クラス</b> 18:20-19:30 オリジナルエアロ(中上級)70 【伊賀真奈美】	祝日ならではの伊賀IRの魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをお楽しみ下さい。中上級レッスンとなります。
19:00		

**GOLD'S GYM**

「ご参加券」表示につきまして:レッスン開始2時間前から配布致します。クラスご参加の際「ご参加券」が必要となりますが、ご参加人数制限無くご参加いただけます。小規模店舗の為ご了承下さい。

「整理券」Web予約が可能です。