

9月18日(月)祝日スケジュール

9:00		
10:00		
10:30-11:30	ヨガ 【AKIKO】	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。
11:45-12:25	ピラティス40 【大井貴博】	マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。
12:35-13:50	オリジナルエアロ(中級) 【大井貴博・大城戸美香】	祝日ならではの大井IR/大城戸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。中級レベルとなります。
14:00-15:00	ダンスエアロ 【和加】	ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！
15:15-16:15	ZUMBA 【大浦透】	ZUMBAスペシャル 大人気IR2人のレッスンをお楽しみに！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エクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
16:25-17:25	ZUMBA 【坂口昌子】	
17:35-18:20	オリジナルエアロ(初中級) 【桶屋美千子】	祝日ならではの桶屋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。初中級レベルとなります。
18:30-19:30	RITMOS 新曲発表会 【桶屋美千子・山口明子】	新曲発表会 アラビア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てドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。

9月23日(土)祝日スケジュール

9:00		
9:40-10:40	ヨガ 【TOMO】	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。
10:50-11:50	やさしいバレエ 【宇山たわ】	バレエを始めたい！という方からバレエを普段から楽しんでいる方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。
12:00-13:00	オリジナルエアロ(中級) 【岡部和彦】	祝日ならではの岡部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。中級レベルとなります。
13:15-14:15	STEP1.5 【舟山若菜】	祝日ならではの舟山IRの魅力溢れるSTEP1.5クラスをお楽しみ下さい。初中級レベルとなります。
14:25-15:15	オリジナルエアロ(初中級) 【舟山若菜】	祝日ならではの舟山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。初中級レベルとなります。
15:25-16:25	メガダンス 新曲発表会 【和加】	世界中から集められたダンスレパトリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。
16:35-17:35	カーディオキックボクシング&シェイプ 【ヨシ】	エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。チューブを使って普段使わない筋肉を目覚めさせ、さらにノリノリのパンチ、キックで脂肪撃退！
17:45-18:45	ヨガ 【首藤瑞希】	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。