

# 9月16日(敬老の日)/23日(秋分の日) 特別プログラム

9:30~ 10:15	健幸体操	渡辺IR	35名	バランスボールやジムボール使った体幹を意識したストレッチやトレーニングです。運動強度★
10:45~ 11:15	ショートステップエアロ	佐々木IR	27名	音楽に合わせてステップ台を昇り降りする初心者向けのエアロビクスです。運動強度★★
11:30~ 12:00	ピンポイントトレーニング	佐々木IR	35名	本日は上半身中心のトレーニングです。運動強度★★
12:10~ 12:25	ワンポイントストレッチ	佐々木IR	35名	ウォーミングアップやクールダウンにどうぞ♪
12:45~ 13:30	シェイプアップエアロ	佐々木IR	30名	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスです。運動強度★★★
15:00~ 15:45	ZUMBA®	REIKO IR	30名	ラテンの音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。運動強度★★★★
16:00~ 16:45	キックボクササイズ	曾根IR	30名	キックボクシングの動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップしましょう♪ 運動強度★★★★★
17:00~ 17:45	レギュラーステップ	曾根IR	27名	音楽に合わせてステップ台を昇り降りするエアロビクスです。運動強度★★★★★

## ～はじめてご利用の方～

- ★受付は1階券売機にてチケット購入後、2階更衣室で準備を終えてからの受付となります。
- ★トレーニング室にて簡単な問診表の記入・初回登録が必要となります。
- ★受付は15分前からトレーニング室カウンターにて開始致します。尚、受付締め切りはレッスン開始5分前となります。  
定員を超えた場合につきましては抽選となりますので、予めご了承ください。  
(ワンポイントストレッチ・プチコンディショニングは直接多目的室へ)
- ★室内用シューズ・運動に適した服装(Tシャツやジャージ・スパッツ等)でご参加ください。
- ★お荷物はロッカーに入れ、鍵をかけて保管して下さい。(1階受付前に設置している貴重品BOXもご利用いただけます。)  
また、鍵は身につけていただくようお願い致します。  
(ロッカーは20円かかります。お帰りの際に「お帰りボタン」を押すと10円返却されます。)
- ※ご購入いただいたチケットはトレーニング室もご利用いただけます。
- ※必要に応じて汗拭きタオル、飲み物(フタ付の物なら、持ち込み可能です。)をご用意いたします。