

祝日用特別レッスン

令和8年10月12日(月)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初級	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	バランスコーディネーション®	村上	初級	ストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に取り入れ、音楽に合わせて全身運動を行い、体を整えていくクラスです。
11:30～12:10	ZUMBA®	村上	中級	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃烧のためのプログラムです。世界中の様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
13:00～13:40	ヨガ	三宅	中級	ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。また、バリエーション豊かに様々なポーズを取り入れたクラスです。
13:50～14:30	秋トレ&ポール	トレーナー	初級	食欲の秋に負けない体作りを行います。その後はポールを使い、リラックスしていきます。

※祝日が日曜日と重なった場合、「振替休日」のレッスンを「祝日用特別レッスン」に変更することがあります。

運動レベル

- 初級

初心者や運動経験が少ない方たちを対象とし、動作や負荷は比較的軽めで、スピードもゆっくりとしたレッスンです。
- 中級

一定の運動経験がある方たちを対象とし、動作や負荷は中程度から高めで、スピードも速めになることがあるレッスンです。