

# 祝日特別プログラムスケジュール

## 11月3日(火) 勤労感謝の日

	定員35名 スタジオ	定員53名 アリーナ	定員50名 プール
10:00	FREE TIME		
11:30	スタジオ開放時間 10:00~12:15 ※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。	予	
12:00		ビギナーエアロ 11:30~12:15 寺平 愛	
13:00	予	予	
13:30	骨盤底筋フィットネス 12:45~13:30 若瀬 七海	ボディスレンダー 12:35~13:20 寺平 愛	
14:00	予 SPECIAL	予	
14:30	特別セミナー ~肩こり・腰痛の改善&予防~ 近江 千尋 14:00~15:00	シックスパック 13:40~14:10 木部 純	予
15:00		骨盤シェイプ 14:30~15:15 川島 治美	アクア30 14:30~15:00 佐々木 鴻
15:30	予	予	
16:00	目ヨガ 15:30~16:00 NOE	エアロファン 15:35~16:35 川島 治美	
16:30	予		
17:00	養生気功 16:20~17:05 NOE	予 SPECIAL	
17:30		空手マスター 17:00~18:00 加藤 隼人	
18:00	FREE TIME		
18:30	スタジオ開放時間 17:30~19:30 ※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。		
19:30			

無料セミナー開催

### 肩こり・腰痛予防&改善セミナー

定員 28名  
先着 28名  
参加無料

講師 パーソナルトレーナー  
近江千裕

日時・場所  
2020.11/3(火)  
14:00~15:00  
5階スタジオにて開催

肩こりや腰痛に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか? ちょっとした身体の使い方の変化でその後が大きく変わることも!! そのヒントをお届けする機会になれば幸いです! 皆様のご参加をお待ちしております。



### 目ヨガ

人眼の疲れを取るツボ刺激や、眼球と身体の動きを連動させた動きも行います。

### 養生気功

深い呼吸と共に生命活動を維持する原動力である『氣』を整え、健康長寿を目指します。

### 空手マスター

人気の空手クラスが再び登場!! 60分で「平安初段」をマスター出来ます。初めての方でも、年齢を問わず誰でもご参加頂けます。姿勢改善や下半身強化にも効果的です。

一緒に心と体を鍛えましょう!

場所: アリーナ  
開催時間: 17:00~18:00  
担当: 加藤 隼人

- デイタイム会員様は時間外利用料(1,650円)が必要です。
- 当クラブの会員外の方は同伴ビジター料(2,200円)が必要です。
- フィールドは終日テニスコートレンタルとなります。  
当日フロントでご予約の上ご利用下さい。(550円/30分)
- 🍂 …はじめての方におすすめのプログラムです。

#### 【予約の流れ】

- ・スタジオレッスンはジムエリア入口、アリーナレッスンは5Fラウンジ、プールレッスンはプールエリア ペースクロック前にレッスン開始の30分前より予約券を設置致します。
- ・予約券は配布時間の5分前から整列とさせていただきます。レッスン開始時刻10分前に開場します。  
予約券の番号順に入場下さい。