

# 10月14日(月・祝) スポーツの日 特別プログラムのお知らせ

14日(月・祝)		☆注目プログラム解説☆
9:00	Bスタジオ	
10:00	10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 大迫	<b>大迫IR 担当！！</b> <b>【リラクゼーションストレッチ】</b> <b>10:00 ~ 10:45</b> 自体重を利用して行うストレッチのクラスです。 運動時の怪我の予防や疲労回復などに 効果があります！ 運動前には是非参加してみてください(^ ^)
11:00	11:00~11:45 ビギナーエアロ 岡	
12:00	12:00~12:45 バランスボールEX 岡	<b>原垣 担当！！</b> <b>【お試しメディセル / ふくらはぎ】</b> <b>13:00 ~ 14:00</b> ローラーで優しく揉みほぐし、リンパの流れを促し 老廃物の溜まりにくい身体へ改善していきます。 ※施術時間:お一人様20分程度 要予約 <b>定員:3名 500円(税込)</b>
13:00	13:00~14:00 お試しメディセル (ふくらはぎ) 原垣 <u>有料 要予約</u> <u>定員:3名</u>	
14:00	13:30~14:15 ミドルステップ 面家	<b>面家IR 担当！！</b> <b>【ミドルステップ】</b> <b>13:30 ~ 14:15</b> ビギナーステップに比べ、強度や難易度が やや上がったステップクラスです！ ビギナーステップに慣れてきた方や しっかり汗を書きたい方にオススメです★ ※レッスン開始時間が通常と 異なりますのでご注意ください
15:00	14:30~15:15 らくらくヨーガ 面家	
16:00		
17:00		
18:00		

**整** ※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。