

土曜日「無料プログラム」タイムスケジュール

場所	時間	プログラム	内容
第1スタジオ	10:30 ~ 11:30	初中級者 フレッチャーピラティス	フロアワーク、タオルワーク、パーワークがあり、その内のフロアワークをベーシックピラティスと合わせた構成したレッスンです。
	12:00 ~ 12:45	初~上級者 リリース&トレーニング	筋膜リリースで身体を整えてからトレーニングを行うことで、少ない回数でもトレーニングの効果を最大限に引き出していきます。強度はご自身に合わせて選べます。
	13:15 ~ 14:00	初~上級者 ファイドウ	あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。
	15:00 ~ 16:00	中上級者 テクニカルエアロ	運動強度を上げながら動きのバリエーションを楽しみましょう。
ホットスタジオ	10:30 ~ 11:30	初中級者 スッキリホットヨガ	心と身体を笑顔で楽しくリフレッシュできます。
	13:00 ~ 14:00	初中級者 四季ヨガ	春夏秋冬に合わせたテーマの動きを行い身体をほぐします。
	14:30 ~ 16:00	誰でも！ ホットスタジオ開放	体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。
	16:30 ~ 17:30	中上級者 脂肪燃焼ヨガ	ヨガの基本ポーズで脂肪燃焼と同時に心と身体を整えていきます。
	18:30 ~ 19:45	誰でも！ ホットスタジオ開放	体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。
プール	11:00 ~ 11:20	初心者 入門水泳	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。
	11:35 ~ 12:05	初級者 初級水泳	各泳法の基本練習を行います。お客様のリクエストに応じて内容は変更していきます。
	12:15 ~ 12:45	中級者 フィンスイム	フィンを使って掲示されたメニューを泳ぎ切りましょう！
	13:00 ~ 13:30	中上級者 中級水泳	4泳法それぞれのドリル練習を行い、50m完泳を目指します。