


2019年 1月14日(月・祝) 祝日プログラム 品川健康センター

	第1スタジオ	第2スタジオ	BMスタジオ
9:30			
10:00	¥ 9:45~10:45 グループ体操 畑山・小出	料金:1,620円 定員:各25名 対象:3歳~12歳 ※1月5日(土)10:00~より受付開始! 詳細はイベントPOPをご確認下さい!	¥ 10:00~11:00 キッズチア 元治
10:30		10:00~11:00 美姿勢ストレッチ 山中	
11:00		↑配布9:30~ 定員25名	
11:30	11:00~12:00 身体メンテナンス 渋谷		料金:864円 定員:各15名 対象:4歳~10歳 ※1月5日(土)10:00~ 受付開始! 詳細はイベントPOPを ご確認下さい!
12:00	↑配布10:30~ 定員50名		
12:30		12:00~13:00 ハーモニズム 張	
13:00		↑配布11:30~ 定員30名	
13:30	13:15~14:15 マーシャルワークアウト ブラフト鍛冶	オススメ!!  世界の童謡、唱歌、スタンダードな 名曲を大きな声で歌いましょう! どなたでも気軽にご参加いただける コーラスレッスンです!!	
14:00	↑配布12:45~ 定員50名		
14:30		スケジュールの見方	
15:00	15:00~16:00 ヨーガ 日比野		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラスです。
15:30			
16:00	↑配布14:30~ 定員50名		定員制のクラス ※配布時間にフロントにて 参加券を配布致します。
16:30			
17:00	16:30~17:30 ZUMBA u-carry	フリー利用	500円の利用料内で ご参加いただけます!
17:30	↑配布16:00~ 定員50名		有料レッスン ※別途申込と料金が必要です。
18:00			

★フリープログラムののご案内★

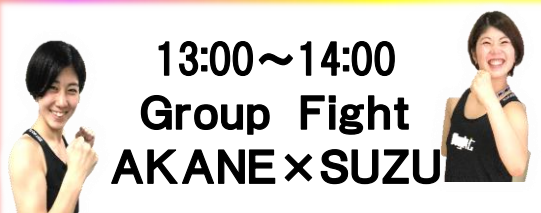
難易度 ★	靴	内容
ZUMBA	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
美姿勢ストレッチ	×	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行っていきます。
身体メンテナンス	×	身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチトレーニングで調整するクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。
ハーモニズム	×	歌のメインパートとアルトパートを練習してハーモニーを楽しむクラスです。
マーシャルワークアウト	○	音楽のリズムに合わせてながら格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく汗のかけるクラスです。
ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えるクラスです。

★2019年★

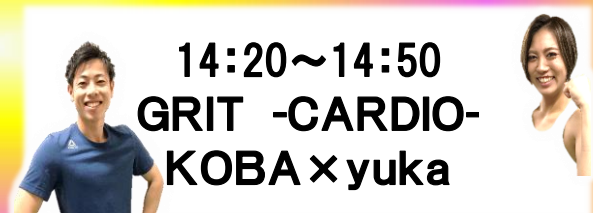
A HAPPY NEW YEAR!!

MOSSA & LESMILLS

平成最後かもしれない!! 2本立てコラボイベント!!



13:00~14:00
Group Fight
AKANE x SUZU



14:20~14:50
GRIT -CARDIO-
KOBA x yuka

※場所: 7階ホール 詳細はイベントPOPをご確認ください!

↓ コース型教室をフリーで体験できるチャンス!! ↓

美姿勢ストレッチ

10:00~11:00
(整理券配布9:30~)
担当: 山中



身体メンテナンス

11:00~12:00
(整理券配布10:30~)
担当: 渋谷

