



# 2019年 初運動日



営業時間 10:00~18:00

## おしるこ 振舞い! (先着100食)

古来より赤い小豆には邪気を払う魔除けの意味があり、武家社会において新年の仕事始めや道場開きに、この小豆を甘く煮て鏡餅を食べていたことが由来といわれています。一年の健康と安全を祈り、おしるこを振る舞います。



## 新春特別プログラム

### ★筋膜のリリースレッスン

普通のストレッチでは伸ばせない筋膜をフォームローラーを使い、元通りにする事で血行の流れを良くし、柔軟性を高めます。

また、関節の可動域を広げる効果もあり

運動効果の向上にも繋がります!

※詳細は館内ポスターをご覧ください。□

# STUDIO & POOL Program

1月4日金曜日 2019年初運動日

	スタジオA	スタジオB	プール	セミナー室
10:00				
10:30	walkingエアロ 10:20~10:50(峰村)	モーニングストレッチ(圭子) 10:15~10:45	らくらくクロール(小林) 10:20~10:50	
11:00	サーキット シェイプ 11:00~12:00 (峰村)	ルーシー ダットン 11:00~12:00 (門間)	アクアビクス(早坂) 11:00~11:30	
11:30			ビギナーズスイム(太郎) 12:45~13:15	筋膜のリリース 11:30~12:15 (小林)
12:00				
12:30	やさしいエアロ 12:15~13:00 (川畑)	ダンベル体操(圭子) 12:20~12:50		
13:00			流水教室(高橋)	
13:30	天空大河 13:15~14:15 (佐藤 広美)	はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45	13:00~14:00	筋膜のリリース 14:30~15:15 (佐々木)
14:00		GROUP GROOVE 14:00~14:45 (圭子)		
14:30			水中ウォーキング(直子) 14:30~15:00	
15:00	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (松浦)	リンパヨガ (結城) 15:00~16:00	ビギナーズスイム(直子) 15:15~15:45	
15:30				
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (松浦)			
16:30				
17:00	※初運動日は会員種別に関係なくどなたでもご利用頂けます。			
17:30	※ <b>整</b> が付いているレッスンは整理券が必要となります。			
18:00	整理券は原則開始30分前からフロントにて配布しております。			



□ は特別  
レッスンです!