





1月4日(土)健康福まつり 1日目



新春特別プログラム ～新年を元気にスタートしましょう♪～



☆各教室の定員は別紙でご確認ください

	スタジオ		トレジム	プール	
	A	B			
9:00	9:30~9:45 開運ストレッチ	9:00~10:00 ピラティス 担当：葉養	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 体組成計で身体チェック! </div>	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 水泳 1500m 日本記録保持者 竹田涉瑚さんによる 特別プログラムです! (事前申込者対象) </div>	
10:00	10:15~10:30 運動不足解消筋トレ	10:20~11:20 ピラティス 担当：葉養		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 11:00~12:00 竹田さんと泳ごう! 小学生(9歳以上)の部 担当：竹田 </div>	
11:00	11:30~11:50 ポールストレッチ			<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px;"> 12:50~13:00 竹田さんデモンストレーション </div>	
13:00	13:00~14:00 歪み改善体操 担当：Akemi			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 13:30~14:40 竹田さんと泳ごう! 大人(16歳以上)の部 担当：竹田 </div>	
14:00	14:20~14:35 開運ボディマッスル	14:00~15:00 ボクシングEx+α 担当：中井			
15:00	15:15~16:15 ボクシングEx 担当：中井	15:30~15:50 ヨガストレッチ 担当：Akemi			
16:00					
17:00		<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px;"> いつでもトレーニングジム で体組成が測れます! 体重だけでなく、体脂肪率 や筋肉量もチェックできる ので、正月明けの身体を チェックしてみましょう♪ 測定結果はプリントアウト してお渡しします。 </div>			
18:00	18:20~18:35 コアトレーニング			18:00~18:20 水泳 背泳ぎ	
19:00	19:10~19:30 癒しのストレッチ				
20:00					
21:00					

- ※ 黄色の教室は1回型有料教室です。
- ※ オレンジ色の特別教室「竹田さんと泳ごう!」は事前に申し込みが必要です。申込・内容等の詳細は別紙をご覧ください。
- ※ ピンク色の教室は当日限定の特別無料教室です。
- ※ 薄緑色の教室は無料教室です。
- ※ 薄黄色の教室はおみくじつきの無料教室です。

1/5(日)のプログラムは裏面をご覧ください



1月5日(日)健康福まつり 2日目



新春特別プログラム ～新年を元気にスタートしましょう♪～



☆各教室の定員は別紙でご確認ください

スタジオ		トレジム	プール
A	B		
9:00	9:00~10:00 パワーヨガ 担当：八重樫	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体組成計で身体チェック! </div>	
	9:30~9:50 ポールストレッチ		
10:00	10:15~10:30 開運脳トレ体操		
	10:20~11:20 正月太り リセットヨガ 担当：八重樫		
11:00	11:00~11:20 健康リズム体操		
	12:00~12:15 ストレッチ		
12:00			
	14:00~14:15 バランスボールトレーニング		
14:00	14:20~15:20 新年すっきり デトックスヨガ 担当：YOKO		
15:00	14:45~15:00 姿勢改善コア 担当：木村		
	15:50~16:05 開運ストレッチ		
16:00	15:30~16:30 ファンクショナル ローラーピラティス 担当：木村		
17:00			
18:00	18:20~18:35 ベーシックマッスル		
	19:10~19:30 ポールストレッチ		
19:00			
20:00			
21:00			

いつでもトレーニングジムで体組成が測れます！
体重だけでなく、体脂肪率や筋肉量もチェックできるので、正月明けの身体をチェックしてみましょう♪
測定結果はプリントアウトしてお渡しします。

- ※ 黄色の教室は1回型有料教室です。
- ※ 水色の教室はオンライン教室です。
- ※ ピンク色の教室は当日限定の特別無料教室です。
- ※ 薄緑色の教室は無料教室です。
- ※ 薄黄色の教室はおみくじつきの無料教室です。

1/4(土)のプログラムは裏面をご覧ください

