

# ゴールデンウィークスペシャルレッスン

● 5月3日(火)・4日(水)・5日(木)は、GW特別プログラムになります。

5/3(火)祝				5/4(水)祝				5/5(木)祝									
特別プログラム				レッスン休講				スポーツサミット				レスミルズDAY		子どもサミット			
1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスコート	1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスコート	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	テニスコート	テニスコート	
								1番コート	2番コート	3番コート							
10																	
11	ほっそりエアロ60 10:15~11:15 古市	スラックライン 10:30~12:30 13:30~16:00	のんびり平泳ぎ 11:05	のんびりクロール 11:05			ヒーリング体操 ラフィア60 10:15~11:15 大原					CXWORX 10:15~10:30 CXWORX 10:30~11:00 加藤(洋)					
12	ZUMBA 11:35~12:20 古市		のんびり背泳ぎ 11:35	のんびり背泳ぎ 11:35			骨盤 コンディショニング 11:30~12:30 森(紗)					コンバット 11:20~11:35 ポディコンバット 45 11:35~12:20 川森					
13	骨盤 エクササイズ45 12:40~13:25 和波						CXWORX 12:45~13:15 加藤(洋)					ハンパテック 12:40~12:55 ポディハンパ 45 12:55~13:40 田中					
14	ステップ45 13:45~14:30 安田		アクアピクス 13:00~13:45 嶋田	アクアオーキング 13:45~14:15 濱武			BODY FLOW ヨガ 13:45~14:45 安田					バランス 14:00~14:15 ポディバランス 45ST 14:15~15:00 成瀬					
15	パワーワークス (BarreWRX) 14:55~15:40 久世		テニスドーム開放 10:00~15:00 1時間 ¥1,000 フロントにて予約受付				Love & Peace ヨガ 15:00~16:00 佐野					サバイバル コンバット70 15:30~16:40 加藤(洋) 田中・土屋					
16	らくらく エアロ45 16:00~16:45 濱武		スポーツとして楽しむ 『綱渡り』です。				ヨガ × バレトン 16:15~17:15 佐野×久世										
17			avex ダンスマスター (キッズ) 16:20~17:20 COZY				体力測定 10:00~17:00										
18			avex ダンスマスター 17:30~18:30				テニスマシン体験会 (成人) 13:00~17:00										

※通常のレッスンプログラムではございません。ご注意ください。  
※サーキット・卓球レッスンは休講となります。

※スタジオレッスン・サーキット・卓球レッスン・プールレッスンは休講となります。  
※テニスドームを一般開放いたします。予めご了承ください。  
※ジム・プールは、通常にご利用頂けます。

※通常のレッスンプログラムではございません。ご注意ください。  
※サーキット・卓球レッスンは休講となります。  
※プールイベント開催中も、プールは通常にご利用頂けます。

## 伊勢志摩サミット応援事業

### オリンピックサミット2016 開催

#### 5/4(水・祝) スポーツサミット

- 『BIGローラー』…水の上にプカプカ浮かんで、コロコロ転がったり、歩いたり、走ったり。服を着たまま遊べるとても楽しい遊具です。大人の方も遊べます。
- 『ヒーリング体操ラフィア60【大原】』…ラフィア考案者 大原寿美先生によるラフィアのクラスです。
- 『骨盤コンディショニング【森(紗)】』…私生活での骨盤の歪みを整えるストレッチやエクササイズを行います。《女性限定》※男性の方はお入り頂けません。ご了承ください。
- 『CXWORX【加藤(洋)】』…お腹、ヒップ、背中まで30分で引き締めるコアトレーニング。脂肪を燃焼しやすい身体をつくりましょう!
- 『BODY FLOW ヨガ【安田】』…ヨガだけではなく、より効果を得る為にコアトレーニング&ストレッチ。理想のボディづくりに最適です!
- 『Love&Peace ヨガ【佐野】』…レゲエ曲を使用した異色のヨガです。『佐野ワールド』をご堪能ください。
- 『ヨガ×バレトン【佐野×久世】』…ヨガとバレトンがコラボレーション! 音楽に合わせて体を動かす楽しさを体感してみてください!
- 『おとなの体力測定』…「腹筋、握力、前屈、反復横とび、閉眼片足立ち」の体力測定とインボディ測定を行います。〈無料〉
- 『個別栄養相談』…いつもの食事の栄養計算を行います。バランスがとれているのか心配な方、ぜひどうぞ! 〈要予約・無料〉
- 『縁日コーナー』…ラーメン、からあげ、ポテト、かき氷などの屋台が来ます! ※飲食は有料です。
- 『テニスマシン体験会』…テニスの球出しマシンが登場! ストレス解消に打ちまくれ!!

#### 5/5(木・祝) 子どもサミット

- 『プール開放』…どなたでもご利用頂けます。※中学生以下のお子様は保護者同伴
- 『おやこヨガ』…対象：首すわり~未就学児のお子様とその保護者 要予約 限定12組 <第3スタジオ>
- 『おやこでバランスボール』…対象：首すわり~未就学児のお子様とその保護者 要予約 限定12組 <1F体操場>

## GW特別プログラム

- 『スラックライン』…スポーツとして楽しめる「綱渡り」です。バランス感覚や集中力などを鍛えることができます。
- 『サバイバルコンバット70【加藤(洋)・田中・土屋】』…70分全12曲のポディコンバット! イントラ3名で豪華にハードにお届けします☆

● スタジオレッスンのみ『有料リザーブ制度(200円)』もご利用頂けます! ※テニスドームでのイベントレッスンにはご利用頂けません。

楽しいイベントが盛りだくさん!  
ご家族、お友達をぜひお誘いください!