

LFC スタジオスケジュール

2012年 5月

日	月	火	水	木	金	土
4/29 SA 15:00 喜納	4/30 ヨガ 14:00 小野塚	1 ポール 14:00 石井	2 Sステップ 14:00 石井	3 ヨガ 14:00 小野塚	4 LO 14:00 喜納	5 ポール 15:00 小野塚
6 BA 14:00 喜納	7 リラックス 19:30 小野塚	8 SA 15:00 喜納	9 ポール 14:00 石井	10 ヨガ 14:00 小野塚	11 SA 14:00 喜納	12 Sステップ 15:00 石井
13 ヨガ 15:00 小野塚	14 リラックス 15:00 小野塚	15 ポール 19:30 石井	16 Sステップ 14:00 石井	17 ポール 15:00 小野塚	18 SA 14:00 喜納	19 SA 15:00 喜納
20 ステップ 14:00 石井	21 ヨガ 14:00 小野塚	22 リラックス 15:00 小野塚	23 BA 14:00 喜納	24 Sステップ 15:00 石井	25 SA 15:00 喜納	26 ヨガ 14:00 小野塚
27 RA 14:00 喜納	28 ポール 14:00 石井	29 ヨガ 19:30 小野塚	30 リラックス 14:00 小野塚	31 LO 15:00 喜納		

※こちらのレッスンは無料でご参加頂けます。(プライベートレッスンは有料・要予約)

※ご参加を希望される方は、フィットネスクラブ来館時に受付表にご記入ください。(先着5~6名様・会員優先)

※都合によりレッスン内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	クラス内容
SA ショート エアロビクス	30分	シンプルな動きで、短時間に汗をかきたい方にお勧めのクラスです。
LO ローインパクト エアロビクス	60分	ウォーキング・ステップのバリエーションで、全身の持久力を高められるクラスです。
BA ベーシック エアロビクス	60分	ステップ・ジョギング・ジャンプのバリエーションで、全身の持久力を高められるクラスです。
RA レギュラー エアロビクス	60分	ステップ・ジョギング・ジャンプのコンビネーションで、十分なカロリーを消費するクラスです。
Sステップ ショート ステップ	30分	ステップ台を使った有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。持久力UPと筋力UPを同時に期待できます。 30分バージョンと60分バージョンの二クラスがあります。
ステップ	60分	
ヨガ	60分	ヨガ式体操で、全身の新陳代謝・自然治癒力を高めていきます。
relax	30分	アロマテラピー・ストレッチング・自律訓練法を組合せ、心身の安定を図ります。
ポール ストレッチポール	30分	専用の道具を使用して主に腰背部の緊張をほぐしていきます。

プライベートレッスン (予約制)

エアロビクス	30分	¥3,150
ステップ	30分	¥3,150
ヨガ	45分	¥4,725
ストレッチポール	20分	¥2,100

