



♪ 2018年10周年祭 ☆ 特別タイムスケジュール ♪



10th
Anniversary



8月4日(土)

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	プール
	10:00 開館 OPEN			
15				
10:30		10:20~11:20 笑うYOGA chieko		10:30~11:00 エンジョイ・アクア (定員40名)印南
11:00	★ 10:45~11:30 ビギナーSTEP (定員50名)岩橋		11:15~12:00 コンディショニング アクア (定員30名)大塚	
30			12:15~13:00 泳法レッスン 大塚・印南	
12:00	★ 11:45~12:45 スマートエアロ (定員50名)岩橋	11:45~12:45 懐かしの音楽で リズム体操 渡邊		
30				
13:00	13:00~14:00 BODY COMBAT (定員60名)	13:00~13:45 パレトン 45 渡邊	13:30~14:30 レクリエーション	
30	齋藤・山田・佐藤(健)・二瓶	★ 14:00~15:15 からだスキャン セルフマッサージ 【特別クラス75】 (定員35名)大塚・高橋		
15:00	14:15~15:15 BODY ATTACK 佐藤(健)・廣瀬			
30				
16:00	15:30~16:30 BODY BALANCE 佐山・藤倉	15:45~16:30 O×ゲーム (定員40名)		
30				
17:00				
30	17:15~18:15 adidas BOXING 入澤	17:15~18:15 ピラティス 佐藤(有)	17:30~18:15 特別レッスン (定員40名)スタッフ	
18:00				
30	18:30~19:45 ZUMBA 75 YUUKA・代田	18:30~19:30 ウェーブリング YOGA 佐藤(有)	18:30~19:15 特別 スイムレッスン スタッフ	
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00	21:00 閉館 CLOSE			

8月5日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	プール
	10:00 開館 OPEN			
15				
10:30	10:30~11:30 ボディメイク YOGA 廣瀬(里)	10:30~11:15 O×ゲーム (定員40名)		10:30~11:00 特別スイムレッスン スタッフ
11:00				11:10~11:40 特別スイムレッスン スタッフ
30	★ 11:45~12:45 ダンスエアロ (定員50名)魚原	11:45~12:45 健康リリース体操 HIROMI		12:00~12:45 ジョイント・アクア (定員40名)スタッフ
12:00				
30	★ 13:00~14:00 インターSTEP (定員50名)魚原	13:00~14:00 LES MILLS TONE (定員30名) 高橋・佐藤(光)		13:15~14:00 特別レッスン (定員40名)スタッフ
13:00				
30	14:15~15:15 ボディシェイプ ボクシング 檜府・齋藤	14:15~15:15 からだスキャン ピラティス (定員35) 高橋		14:15~15:15 タイムを 計りましょう!! 大塚
15:00				
30	15:30~16:30 BODY PUMP (定員50名) 齋藤・二瓶・山田	15:30~16:30 アロマ スリーピング 佐山		
16:00				
30	16:45~18:00 ZUMBA 75 アセヴェード・河俣	16:45~18:00 自力整体 75 ともえ		17:00~17:45 特別レッスン (定員40名)スタッフ
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	19:00 閉館 CLOSE			

* プログラムのご案内 *

《スタジオ》

- ★岩橋悠太IR・魚原大IR……ゲストレッスンに関しましては7月1日(日)より1階フロントにて受付致します。(詳しくは館内別紙をご確認ください。)
- ★笑うYOGA…笑いは心のビタミン・インドの内科医によって考案された健康法で楽しく笑ってYOGAをするクラスです。
- ★懐かしの音楽でリズム体操…懐かしの昭和の曲に合わせてエクササイズをするクラスです。
- ★からだスキャンセルフマッサージ【特別レッスン】…ポールを使用し、たっぷり筋肉をほぐしていくクラスです。※今回はミニポール有料¥2,000(税別)付きのクラスで、ご自宅で気軽に出来るセルフマッサージ方法をご紹介します。ミニポールをお持ちの方は、参加無料です。7月1日(日)より1階フロントにて受付致します。(詳しくは館内別紙をご確認ください。)
- ×ゲーム…ラグザスタッフと楽しい時間を過しましょう♪
参加するとい事あるかも?笑(^.^)どうぞお気軽にご参加ください!
- 健康リリース体操(筋肉・骨・内臓のリリース)…柔軟性アップ、内臓強化、血行促進、歪み改善や自立神経を整える効果があり、どなたでも楽しんで参加して頂けるレッスンです。
- アロマスリーピング…アロマの香りの広がる空間でゆったりストレッチを行い、心身ともにリラックスして頂く癒しのプログラムです。
心地よい眠りをお楽しみください。

《プール》

- ★タイムを計りましょう!!…飛び込みの練習を行い、自分の好きな泳ぎのタイムを計ってみませんか?(25M・50M)
- ★レクリエーション…水中でバレーボールやバスケットボールを行い楽しい時間を過しましょう♪
- ★泳法レッスン…クロール(初級)大塚・クロール(中級)印南が担当致します。どちらかお選びください。

ラグザ店10周年を記念してプールでは特別レッスンを行います。
詳しい内容等は後日発表致しますので、是非お楽しみに!!!
(特別レッスン/特別スイムレッスン/ジョイント・アクア)

定員制のプログラムにおきましては、スタジオ・プールカウンターにて、レッスン開始30分前にご予約ください。★マークのレッスンにおきましては、事前予約となります。



LU X ZE

BigTree SPORTS CLUB FITNESS & SPA





Vertical line on the left side of the page.

