


# おためしバイキング Trial Viking

1000円で  
参加し放題！

※これは体育の日限定のイベントです。  
ぜひ参加をお待ちしております。

	第二体育室	定員	第三体育室	定員	会議室	定員	参加料金
10:00 ~10:50	懐メロエアロ (穴澤)	40名	フラダンス (片之坂)	40名	初中級 ステップ (飯田)	12名	1レッスン券 500円
11:00 ~11:50	ガンガンエアロ (高橋)	40名			初級 ステップ (飯田)	12名	参加し放題券
13:00 ~13:50	ZUMBA (吉田)	40名	バランス コーディネーション (大石)	40名			1000円
14:00 ~14:50	ファイティング シェイプ (吉田)	40名	ピラティス (井村)	40名			

## 参加方法

- ①9月19日(木)午前9時~ 先着順に受付します。
  - ②窓口又は電話でお申し込みください。
  - ③費用は、参加当日に窓口にてお支払いください。
  - ④窓口へ料金をお支払頂きましたら、予約済みレッスンの整理券をお渡しします。
  - ⑤定員に空きのあるレッスンは、当日の朝9時から定員までの整理券を配布します。
- ※同じ時間帯でご参加できるレッスンは1レッスンに限ります。  
 ※開始から5分以上経過したレッスンへの途中参加はご遠慮ください。  
 ※全てのレッスンは、18歳以上の医師から運動を許可されている健康な方が対象です。



	強度	内 容
懐メロエアロ	★	懐かしい音楽に合わせて、楽しむエアロビクス
フラダンス	★	ハワイの音楽に合わせて踊る癒しのダンス
初中級ステップ	★★	音楽に合わせて、ステップ台の昇降運動をおこないます
ガンガンエアロ	★★★	複雑な動きを取り入れ、運動量の多いエアロビクス
初級ステップ	★	音楽に合わせて、ステップ台の昇降運動をおこないます
ZUMBA	★★	ラテンの音楽に合わせて、踊るダンスプログラム
バランスコーディネーション	★	筋肉や関節をほぐし、全身のバランスを整えるプログラム
ファイティングシェイプ	★★★	音楽に合わせて、パンチやキックを取り入れた格闘技系のエクササイズ
ピラティス	★	身体の体幹部分を鍛えて、姿勢の矯正やバランス感覚を養うプログラム