

2019年1月14日(月祝)

☆成人の日特別プログラム



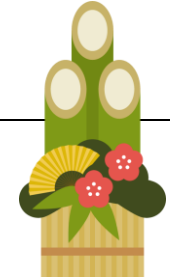
DAIDON SPORTS CLUB

TEL : 0465 (47) 4715

営業時間 10:00~

	10:00 15	30	11:00 45	30	12:00 15	45	13:00 15	30	14:00 15	45	15:00 15	30	16:00 15	45	17:00 15	30	18:00 15	45	19:00		
コミュニティ スタジオ (1F)			10:30~ 11:15 身体調整 ストレッチ 成瀬 尚美		11:30~ 12:00 BS1 成瀬 尚美		12:30~13:15 体幹 トレーニング 益戸 将太					14:30~15:15 骨盤調整 ストレッチ 山本 妃美佳									
クラブスタイル スタジオ (2F)		10:30~11:15 BC2 イワタ オサム		11:45~12:30 ダヴィンチ ボディボード NEIBI		12:45~13:30 ダヴィンチ ボディボード NEIBI		14:00~14:45 クラブサイクル 秋葉 佑大		15:15~16:30 FIGHT DO ファイトゥ 津田 朋味											
ラケット ステージ (第2コート)	<p>18名様限定！先着予約制 参加料金：¥500</p> <p>大好評！ダヴィンチボディボードが、 ついにクラブスタイルスタジオに初登場☆！！ どなたでも参加可能です♪皆様ぜひご参加下さい♪</p>				<p>15名様限定！先着予約制 参加料金無料♪</p> <p>クラブスタイルスタジオでの サイクルレッスンとなります！ 初めての方もお気軽にご参加ください。</p>																
サイクル スタジオ	卓球専用			サイクル専用			卓球専用			サイクル専用											
アクア ランド	<p>ご参加頂いた方に お餅をプレゼント致します！ ぜひお越しください♪ Presented by Aqua Land</p>						13:00~14:00 ★餅ガールアクア★ 佳子&亜紀&裕貴		<p>同伴ビジター1名様まで無料</p> <p>会員様と一緒にガイドスポーツクラブが 利用できます。 レッスンプログラムも参加出来ます。</p>												

祝 成人
成人の方、無料ご招待いたします。
スポーツクラブフロントにてお申込
みください。



☆詳しいプログラムのご案内☆

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
身体調整ストレッチ	どなたでも★	身体のバランスを整えることを目的としたクラス。疲労回復にもオススメです。
BC2	どなたでも★★	筋肉を意識し、適度な運動量を保ちながら、エアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。
BS1	どなたでも★★	音楽に合わせて、エアロビクスの基本動作を組み合わせで動いていきます。初めての方から気軽にご参加頂けます。
ダヴィンチボディボード	どなたでも★★	ヨガ・ピラティスの要素を取り入れ、チューブを使うことで最も効果的に短時間でトレーニングを行うことができるクラスです。
体幹トレーニング	どなたでも★	身体の軸を整え、インナーを刺激していくトレーニングクラスです。また、お腹周りを集中的に動かしていきます。
クラブサイクル	どなたでも★	光と音が連動するスタジオでサイクルレッスン！爽快感、高揚感、一体感を皆さんで味わいましょう。
骨盤調整ストレッチ	どなたでも★	身体の軸を整え、インナーを刺激していくトレーニングクラスです。また、お腹周りを集中的に動かしていきます。
ファイドゥ	どなたでも★	パンチやキックのコンビネーションを楽しむクラス。ストレス解消&背中・二の腕・腰周りのシェイプアップに！全身持久力アップを目指します。

.....アクアランド.....

餅ガールアクア	どなたでも★	水の特性を利用しながら、音楽に合わせて様々な動作(有酸素運動)を行います。運動量が十分に得られます。
---------	--------	--