

# 映像レッスンスタート

NEW



こんな方に  
おすすめ!

- ☆インストラクターがいるレッスンを苦手な方
- ☆落ち着いてじっくりレッスンを受けたい方
- ☆自分のペースでレッスンを受けたい方

利用料 : 2024年10月末まで 導入記念 100円 (税込) /1レッスン

※11月からは200円 (税込) /1レッスンとなります。

申込方法 : トレーニング室受付にてお申込みください (電話予約可)

定員 : 8名 10分前から入場可能です。

※ 映像レッスンのみのご利用はできません。

※ 施設使用量お支払い後、映像レッスンプログラムの申込日時をご確認し、

## ☆美尻エクササイズ(約30分)



キュッと引き締まった美しいお尻!  
気軽に出来るマットトレーニング

おすすめ  
プログラム

## ☆腰回りストレッチ(約30分)



腰のストレッチ、むくみ予防  
カンタンストレッチ

## ☆モナリザエクササイズ(約25分)



ツボを押したいリンパを刺激して  
自律神経を整えるマッサージ

## ☆バーニングファイター(30分)



音楽に合わせてパンチやキックを行う  
格闘技系エクササイズ

PICK UP!

タイムスケジュールはこちらから(裏面にもあります)⇒⇒⇒



## 映像レッスン タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00	9:20 腰回りのストレッチ 30分			9:10 らくらくヨガ 30分		9:20 楽しいダンス脂肪燃焼 30分		9:00
10:00		10:15 らくらくピラティス 20分				10:20 全身ストレッチ 30分		10:00
11:00			10:45 アイソレーション 20分		11:15 初級エアロ 30分			11:00
12:00		12:15 姿勢改善プログラム 30分		12:15 美尻エクササイズ 30分	12:15 ジャズダンス入門編 30分		12:00 バーニングファイター ムエタイ 30分	12:00
13:00			12:30 ボールエクササイズ 23分				12:45 サーキットトレーニング 20分	13:00
14:00	13:15 楽しいダンス脂肪燃焼 30分					13:30 らくらくピラティス 20分		14:00
15:00		14:15 とことん美尻トレ 30分			15:15 ボールエクササイズ 23分			15:00
16:00			15:45 ボールエクササイズ 23分	15:45 はじめてボクシング 30分				16:00
17:00	16:15 簡化式☆太極拳 30分		16:30 腰回リストレス軽減 ストレッチ 30分	16:30 腰回リストレス軽減 ストレッチ30分	16:15 姿勢改善ピラティス 30分	16:15 美尻エクササイズ 30分	16:45 バリエステフェイシャル 25分	17:00
18:00		17:15 モナリザエクササイズ リンパマッサージ 30分					17:30 らくらくピラティス 20分	18:00
19:00		18:15 ベリーダンス入門 30分						19:00
20:00	19:15 優しいポーズヨガ 30分	19:15 バーニングファイター 27分	19:15 心安らくヨガ 30分		19:15 美尻エクササイズ 30分	19:15 モナリザエクササイズ リンパマッサージ 30分	19:30 初級エアロ 30分	20:00
				19:45 心安らくヨガ 30分				

### ご案内

### サイデン化学アリーナさいたま

- レッスン参加の10分前からご入場いただけます。
- 万一体調が優れない場合は、スタッフへご相談下さい。
- レッスンをキャンセルされる場合は必ず施設までご連絡をお願い致します。
- ご参加には別途都度、利用料が必要となります。
- レッスンのご予約は同プログラムの終了以降トレーニング室受付にて翌週プログラムの予約が可能です。
- 定員は8名です。お電話でのご予約とご来館予約の方が同時の場合は定員を超えた際はご来館者を優先とさせていただきます。
- レッスン参加費は参加当日のレッスン前にお支払ください。現金のみの取り扱いとなります。

