

# スタジオ会員の皆様へ

## 2021年4月1日より



自分だけの大切な時間に

# 『レッスン変更』『時間変更』のご案内

2021年 3月

スタジオ担当 米田 小百合

平素は、ウェル・ビ スタジオプログラムの運営にご理解、ご協力頂きまして誠にありがとうございます。  
さて今回 2021 年度 4 月のレッスン変更についてのお知らせです。2021 年 4 月からもスタジオをご利用下さる皆さまの、体力アップ・ストレス発散・シェイプアップ等楽しみながら心と身体の健康作りをお手伝いさせて頂きたいと思っております。

変更前	変更後
●月曜日 20:45~21:30 (45分間) 「オリジナルエアロ」川上インストラクター★★★★	○月曜日 20:45~21:25 (40分間) 「パワーエアロ」川上インストラクター ★★★
●火曜日 10:55~11:40 (45分間) 「オリジナルエアロ」前田インストラクター★★★★	○火曜日 11:00~11:40 (40分間) 「テクニカルエアロ」前田インストラクター ★★★★★
●水曜日 10:00~10:45 (45分間) 「ステップ&サーキット」西村インストラクター★★	○水曜日 10:00~10:30 (30分間) 「はじめてエアロ」西村インストラクター ★
●水曜日 11:00~11:45 (45分間) 「バレトン」西村インストラクター ★	○水曜日 10:45~11:45 (60分間) 「バレトン」西村インストラクター ★
●水曜日 18:30~19:15 (45分間) 「たむトレサーキット」 田村インストラクター ★	○水曜日 18:45~19:30 (45分間) 「骨盤矯正ショート」 稲田インストラクター ★
●水曜日 19:30~20:15 (45分間) 「チャレンジエアロ」 川上インストラクター★★★★	○水曜日 19:40~20:20 (40分間) 「テクニカルエアロ」 川上インストラクター★★★★★
●木曜日 21:00~21:45 (45分間) 「ZUMBA」 寺村インストラクター ★★	○木曜日 21:00~21:45 (45分間) 「ダンスエアロ」米田インストラクター ★★
●土曜日 9:00~9:45・10:00~10:45(2枠) 「マットサイエンス」 寺村インストラクター ★	○土曜日 9:45~10:45 (60分間) <u>定員 27名</u> 「マットサイエンス」 寺村インストラクター★

★マークは運動強度を表しています。 マットサイエンスの予約に関しては裏面をご覧ください。

### [スタジオ会員皆様へお願い]

- ・レッスンに関して（内容、時間帯、インストラクター）は、変更の可能性があります。
- ・安全面・レッスンの進行により5分以上遅れての入室はお止め下さい。
- ・靴ひもはしっかりと締め、定期的に靴裏面の確認を行って下さい。
- ・体調不良の時は無理をせず、参加をお控え下さい。  
(参加中に気分が悪くなった場合、ムリせずに休憩を取って下さい。)
- ・必ず水分補給を行って下さい。





# レッスン内容のご紹介♪



4月より新しくスタートする  
レッスンの内容をご紹介します♪



- **パワーエアロ**…シンプルな動きで思い切り汗をかきたい方向けのクラスです。短時間でエネルギーッシュに脂肪燃焼しましょう。
- **テクニカルエアロ**…エアロビクスの様々なステップバリエーションやコンビネーションを楽しむ、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。40分にエアロビクスの楽しさをギュッと詰め込みました。
- **ダンスエアロ**…楽しく魅せる動きにチャレンジしてみよう！ダンスの動きを取り入れながら楽しく体を動かしましょう！皆さんお気軽にご参加ください！
- **はじめてエアロ(30分)**…水曜日ヒルマのはじめてエアロは30分の中に、エアロの楽しさを詰め込みました。朝から身体を動かすと体のスイッチが入り、気持ちの良い充実した1日を過ごせること間違いなし！
- **バレトン(60分)**…水曜日ヒルマのバレトンでは最後にストレッチを取り入れたレッスンです。使った体をストレッチでクールダウンできるので美姿勢を手に入れたい方には欠かせないレッスンです☆
- **骨盤矯正ショート(45分)**…身体の中心の骨盤が立つというスッキリ感覚を体感しましょう。自分の身体の真ん中で頑張っている骨盤のケアをしましょう♪
- **マットサイエンス**…4月からは60分・定員27名・1部制での開催となり、スタジオ横マシナールームを解放して行います。内容はこれまでと同様に、体の内側に眠っている筋肉を目覚めさせ、スタイルアップを目指すレッスンです。

## 4月3日(土)のマットサイエンスのご予約のご案内

フィットネス主任 米田 小百合

平素はスタジオプログラムにご理解ご協力を賜りまして誠にありがとうございます。  
コロナウィルス感染防止対策の限定措置として二部制で提供させて頂いておりました「土曜日のマットサイエンス」ですが、4月より一部制とさせていただきます。両レッスンをご愛顧下さいました皆様には、ご不便をお掛け致します事を心よりお詫び申し上げます。今後とも、皆様やスタッフの安全を第一に、その中で皆様にご満足頂けるプログラムを提供する為に、スタッフ一同努めて参ります。ご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

### <4月3日分のご予約の流れ>

- 3月27日(土)9:50より開始(順に整理券を配布致します。)
- 9時クラスにご参加の方は、そのままスタジオでお待ちください。
- 10時クラスにご参加の方は、9:50迄にスタジオ前にお集まりください。
- これまでの参加人数の傾向から、27名枠で可能と判断し変更させて頂いていますが、27名以上の場合は抽選とさせていただきます。
- 4月3日分の抽選に外れた方のみ今回に限り4月3日キャンセル待ちとして受け付けさせていただきます。その場合キャンセルが入りましたらご連絡させていただきます。それ以降のキャンセル待ちは致し兼ねますのでご了承下さい。
- スタジオ23名、マシンルーム4名の合計27名と致します。当日23名以上のご予約があった場合はマシンルームで受けて下さる方を抽選で決めさせていただきます。
- 2週目以降のご予約に関しては、これまでの定員制クラスと同様に行ないます。