

フィットネスハウス パレット中川

年末年始 特別スケジュール

12月29日(木)

1月3日(火)

	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00	フィットネス会員 利用可能時間 10:00 ~ 21:00 (運動エリアは20:30まで利用可能)		
11:00	11:00~12:00 ハタヨガ 遠藤りょう	スイミングスクール・体操スクールは お休みです	
12:00	12:15~13:05 エアロ2 遠藤りょう	終日 フリー 遊泳・ フリーウ オーキン グでき ます	
13:00	13:20~14:20 太極拳 セン		
14:00	14:35~15:35 年納め特別 ダンスレッスン 斉藤健史		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	エクササイズ納めにパレットで運動しましょう!!		
19:30	19:30~20:30 ステップ3 井上友里	19:30~20:30 陰陽ヨガ 篠原章子	
20:00			

	スタジオ1	プール	
10:00	フィットネス会員 利用可能時間 12:00 ~ 18:00 (運動エリアは17:30まで利用可能)		10:00
11:00	スイミングスクール・体操スクール はお休みです		11:00
12:00	12:25~13:25 太極拳 ソウ	「整体ヨガ」 背骨が本来持っている 生理的湾曲を生かした 姿勢を自然に取れる よう体のクセを取り、 正しい姿勢を作ります。 肩こりの方もぜひご参 加ください。テレビでも 取り上げられた整体ヨ ガで、素敵な1年の幕 開けにしましょう。	12:00
13:00	13:40~14:40 整体ヨガ 澤田美美子		13:00
14:00	15:00~15:50 エアロ3 蔵石恭子		14:00
15:00	16:05~17:05 ステップ サーキット60 蔵石恭子		15:00
16:00			16:00
17:00		終日 フリー ウオー キング でき ます	17:00

- * は初めての方にもおすすめのレッスンです。
- * は有料スクールレッスンとなります。
- * 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。予めご了承ください。
- * レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。
- * 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。

12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 ~ 1/2 (金) (月)	1/3 (火)	1/4 (水)
通常 営業	特別 営業 ※	年末年始 休館	特別 営業 ※	通常 営業

「陰陽ヨガ」
筋肉の力を使わずにひとつひとつのポーズを長めに実施することで、柔軟性と深いリラクセスを得られる「陰ヨガ」と、ストレッチしながらそれぞれの筋肉を強化していく「陽ヨガ」とを組み合わせるレッスンをを行います。ココロもカラダも新年を迎える準備をしましょう。

「整体ヨガ」
背骨が本来持っている生理的湾曲を生かした姿勢を自然に取れるよう体のクセを取り、正しい姿勢を作ります。肩こりの方もぜひご参加ください。テレビでも取り上げられた整体ヨガで、素敵な1年の幕開けにしましょう。

フィットネスハウス パレット中川

TEL 045-915-7702 HP <http://www.fh-palet.co.jp>

※1月3日は、地下立体駐車場がご利用いただけません。ご了承ください。

※以前、配布したものに誤りがありました。訂正をお知らせさせていただきます。
1月3日(火)16:05~17:05 ~~ステップサーキットオリジナル60~~ ⇒ ステップサーキット60

※すべての会員種別が使える特別営業日です。ぜひご利用ください。