

# ALL Performance Sports Club

## 大人向け運動プログラムスケジュール

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	内容紹介(一部抜粋)
午前の部 参加料 1プログラム 200円 (税込)	10:30~11:00 エアロビクス 【映像】	10:30~11:00 ヨガリンパ 【映像】	10:30~11:00 ボディメイクヨガ 柔軟性向上 【映像】	10:30~11:00 肩こりほぐし ヨガ 【映像】	10:30~11:00 骨格リセット エクササイズ 【映像】	GYM&RUN 【概要】 走らなくても 強い脚を作る 
	11:05~11:35 腰痛予防 ストレッチ 【映像】	11:05~11:35 骨格リセット エクササイズ 【映像】	11:05~11:35 ピラティス 【映像】	11:05~11:35 リフレッシュ ヨガ 【映像】	11:05~11:35 ムーンセラピー ヨガ 【映像】	エアロビクス 【概要】 音楽に合わせて ダンス 
	11:40~12:10 軽運動 ストレッチ① 【映像】	11:40~12:10 軽運動 ストレッチ② 【映像】	11:40~12:10 軽運動 ストレッチ① 【映像】	11:40~12:10 軽運動 ストレッチ② 【映像】	11:40~12:10 軽運動 ストレッチ② 【映像】	骨格リセット エクササイズ 【概要】 骨格を調整 する運動 
午後の部 参加料 1プログラム 200円 (税込)	13:15~13:45 バレトンソール シンセシス 【映像】		13:15~13:45 骨格リセット エクササイズ 【映像】	13:15~13:45 腰痛予防 ストレッチ 【映像】		バレトンソール シンセシス 【概要】 バレエ・ヨガ・ フィットネス 
	13:50~14:20 ボディメイク ヨガ筋力向上 【映像】		13:50~14:20 リフレッシュ ヨガ 【映像】	13:50~14:20 肩こりほぐし ヨガ 【映像】		肩こりほぐし ヨガ 【概要】 肩甲骨まわり をほぐすヨガ 
	14:25~14:55 軽運動 ストレッチ② 【映像】		14:25~14:55 軽運動 ストレッチ② 【映像】	14:25~14:55 軽運動 ストレッチ① 【映像】		ボディメイク ヨガ筋力向上 【概要】 筋力向上に 繋がるヨガ 
夜間の部 参加料 1プログラム 200円 (税込)	18:50~19:20 ムーンセラピー ヨガ 【映像】		18:50~19:20 軽運動 ストレッチ② 【映像】	18:50~19:20 エアロビクス 【映像】		腰痛予防 ストレッチ 【概要】 ゆっくり筋肉を 伸ばす 
	19:25~19:55 バレトンソール シンセシス 【映像】		19:25~19:55 GYM&RUN 【映像】	19:25~19:55 ボディメイク ヨガ筋力向上 【映像】		軽運動 【概要】 軽い運動と ストレッチ・脳トレ 

### 【プログラム詳細・注意事項】

- ・プログラム参加料は1プログラムにつき、200円(税込)です。  
※当日現金または回数券にてお支払い
- ・プログラムは事前予約制となります。参加されたいプログラム開始1時間前までにLINE(右記)にてご予約頂き、開始5分前までにご来館ください。  
午前の部のご予約は参加前日の20時までとなります。
- ・ジュニアクラス等と重なる時間帯があり、駐車場に限りがございます。
- ・上記プログラムは急遽、休講となる場合がございます。  
参加当日はAPS「LINE」をご確認の上、ご来館ください。
- ・先着順にて定員とさせていただきます場合がございます。(各8~10名程度)
- ・プログラムは自己責任のもと参加頂くものであり、怪我や事故等が発生した場合、当クラブでは一切責任を負いません。

### 【予約用2次元バーコード】



イメージ



実施場所①



実施場所②