毎日に“楽しい”をプラス♪

コンセプト

ご自身の運動目的や趣味・興味・関心に合わせてお選びいただけます。
『学ぶ』・『磨く』・『上達』・『整える』企画を皆様の生活がより豊かになることを願い、様々なオリジナル企画を提供します。

ご利用のルール

1	**事前予約制（オンライン予約）** →予約可能時間が異なります。各企画のプログラム紹介をご確認ください。
2	**登録は１人１アカウント** →予約、登録できるのはご本人様のみです。
3	**参加チケットを購入** →ご希望の企画に合わせたチケットの購入をして下さい。
4	**上限なしで予約可能** →1 度に予約できる本数に上限はありません。
5	**予約消化のタイミング** →参加プログラムの開始時刻です。
6	**予約の締切** →予約締切が異なります。各企画のレッスン紹介をご確認ください。
7	**利用可能時間外の予約** →別途時間外利用料をお支払いいただくことでご利用いただけます。
8	**スマホがない人** →パソコンでもご予約いただけます。
9	**店頭での精算が可能** →フロントにて精算した後、予約可能となります。

4 月
特別企画
グループ
レッスン

K-POPダンス
踊ってみた♪

世界で人気のあの曲
楽しくみんなで踊ろう！

新曲です♪

4/1 00時より
受付スタート！

予約システムからのお申込みがおすすめ

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

K-POPダンス 踊ってみた♪

4 月
特別企画
グループ
レッスン

本家のサビを完全コピー！
しっかりみっちりレクチャーします！　最後に全員で
合わせて踊って、大人気グループになりきっちゃいましょう♪

普段のプログラムでも使える、
ダンススキルのレベルアップも目指せます！

こんな方にオススメ！

- 話題のダンスが踊れようになりたい！
- K-POPが好き！
- ワンランク上のダンスを習得したい！

伊藤 真理

日程:　①　２８ 日（日）１４：３０～

時間:　６０分間　　定員:　１０人

※スタジオで実施

料金:　2,200円（税込）

※ 各枠3名以上で開催となります

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

グループ
レッスン

男性の参加もOK！

美尻メイク・ダイエット

～美尻バンドを使用して、下半身から痩せる～

※ヒップ用、布バンドを使用します。
お店でご用意いたします。

4/1 00時より受付スタート！

予約システムからのお申込みがおすすめ

ホリデイスポーツクラブ千葉中

美尻メイク・ダイエット

～美尻バンドを使用して、下半身から痩せる～

4 月
特別企画

グループレッスン

ヒップ用、布バンドを使用して、
ヒップトレーニングを行う
エクササイズ！

※ヒップバンドはお店で準備致します。

使用するバンドは高・中・低の3つより
強度選択して使用して頂きます♪

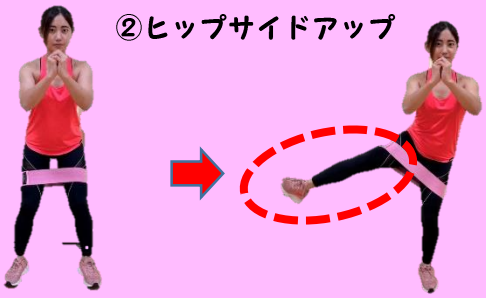
高強度)Heavy:パープル
中強度)Medium:ピンク
低強度)Light:グリーン

Point 動きの紹介♪

①バックキック

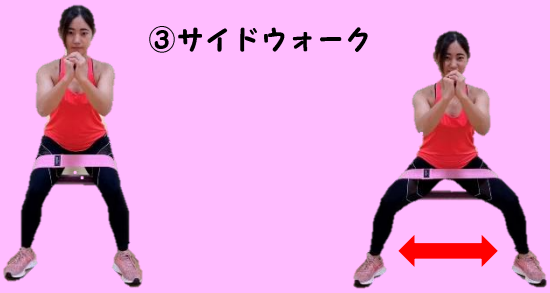
片足を上げて、ヒップ上部に効かせます。

②ヒップサイドアップ



片足を横に上げて、ヒップ横側に効かせます。

③サイドウォーク



バンドを落とさず、横移動します。

スポーツタイツ を 推奨します!

日程　①　２３日（火）２０：５０～

時間　６０分　　定員　１０名　　料金　２,２００円（税込）

※ラフアで開催（常温）
※最少開催人数３名

担当
伊藤　真理

▶ヒップトレーニング大 好 き ♪

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

グループ
レッスン

セ流トレ+プラス

簡単☆自重エクササイズ！

自重トレーニングのメリット！

- いつでも手軽におこなえる
- 怪我のリスクが少ない
- 全身を鍛えることが出来る

4/1 00時より
受付スタート！

予約システムからのお申込みがおすすめ

ホリデイスポーツクラブ**千葉中央**

セ流トレ

4 月
特別企画

グループ
レッスン

重りを使ったトレーニングは苦手、でも筋肉はつけたい、、、
最近トレーニング内容がマンネリ化してきた、、、など
新たな刺激を求めている方必見！！
今回から自重トレーニングをより活かせるアイテム
（バランスボール、縄跳びなど）を使用し、
対象部位により効かせる濃い６０分の内容です！

様々な動きで全身を強化＆引き締め！

日程：　①　２１　日（日）１４：３０～

時間：　６０分間　　定員：　１０人

料金：　2,200円(税込)

※スタジオで開催
※3名以上で開催となります

担当
芹生　和樹
FWJ(Fitness World Japan)主催のボディコンテストで4位入賞経験を持つ本格派トレーナー

4 月
特別企画
グループ
レッスン
♡男性も参加OK♡
Belly Dance
ベリー
ダンス
de
お腹をシェイプ♪
4/1 00時より
受付スタート!
予約システムからのお申込みがおすすめ
ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

グループ
レッスン

Belly Dance（ベリーダンス） de お腹をシェイプ

ベリーダンスの効果！

肩、腰、腹部を中心に全身を使う有酸素運動です。

リンパの流れが良くなる為、
内蔵の調子が整うことによってお肌の調子も
良くなる効果もあります。

女性らしいしなやかな動作で、
女性ホルモンも活発化になるので、
美肌効果も期待できます！

どんな動きをするの？

ヒップアタック

お尻を左右に揺らすことで、
腰周りの筋肉を使い、
ウエストシェイプ効果が
期待できます！

ショルダーシミー

肩を左右に揺らしながら、
体幹を使います。

ポージング

女性らしいしなやか
な ポージングで、
女性ホルモンが活発化！

日時　4月20日(土)12:45～(60)

料金　2,200円(税込)

定員　１０名

※ラフアスタジオで実施（常温）
※ 各枠3名以上で開催となります

藤崎　真知子

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

少人数
レッスン

ストレッチポールに乗るだけで全部解決!!

腰すっきりトレーニング

骨盤

反り腰・猫背・腰痛改善におすすめ!!

緩める

締める

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

少人数
レッスン

腰すっきりトレーニング

骨盤を整えて腰を楽に!!

寝起きで腰が痛い

デスクワークで腰が痛い

ストレッチポールの専門トレーナーによる少人数レッスン一人一人を徹底サポート！

骨盤を左右対称の位置へ
整える。

骨盤を緩めて、締めて、骨盤の
位置を安定させて腰を楽に！

片岡　和子
かたおか　かずこ

4月　11日㊍
19日㊍

11:50-12:40

※ご都合の良い日程にご参加ください。
※最少開催人数２名に満たない場合は中止となります。

時間	50分	定員	最大5名	料金	3,300円(税込)

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画
少人数レッスン

ストレッチポールに乗るだけで全部解決!!

肩すっきりトレーニング

肩甲骨

猫背・巻き肩・肩こりの改善・軽減におすすめ!!

整える

緩める

ホリデイスポーツクラブ千葉中央

4 月
特別企画

少人数レッスン

肩すっきりトレーニング

肩甲骨を動かして、すべて解決!!

猫背・巻き肩で姿勢が気になる

首や肩がずっしり重い

ストレッチポールの専門トレーナーによる少人数レッスン一人一人を徹底サポート！

全身を脱力して筋肉を緩ませ、骨格を
正しい位置に戻す!!

肩甲骨の柔軟性が高まり、肩周りが
ス～と軽くなる!!

片岡　和子
かたおか　かずこ

4月　25日㊍

11:50-**12**:40

※ご都合の良い日程にご参加ください。

※最少開催人数２名に満たない場合は中止となります。

時間	50分	定員	最大5名	料金	3,300円(税込)

ホリデイスポーツクラブ**千葉中央**