

2019.10.25~31






# HAPPY HALLOWEEN!

## 仮装フェス!! in南長野運動公園



HAPPY HALLOWEEN! 各レッスンで仮装をしながら “カラダ” を動かしてみませんか？

### ↓↓ 仮装フェス日程はこちら ↓↓

-  日 時：10月25日（金）～10月31日（木）
-  場 所：南長野運動公園 体育館・プール棟（スタジオ）
-  参加資格：スタジオレッスン参加者 ※仮装をしなくても参加可能です!!
-  参加費：スタジオ参加券（1回600円） ※クラブ会員は無料!!
-  特 典：ハロウィン仮装参加者の方は抽選で…

①南長野運動公園 1日利用券（プール・トレーニング・各レッスン）1枚贈呈!!

②AC長野パルセイロホームゲーム観戦チケット贈呈!!（TOP & LADIES 各1枚）

|       | 25日（金）                                | 26日（土）                               | 27日（日）                           | 28日（月）                                 | 29日（水）                               | 31日（木）                                 |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 9:00  |                                       |                                      |                                  |  |                                      |  |
| 9:15  |                                       | 9:15 - 10:00(45)<br>コアトレーニング         | 9:30 - 10:30(60)<br>POWER<br>ヨ★ガ | 9:45 - 10:45(60)<br>太極拳（初級）            | 9:45 - 10:45(60)<br>太極拳              | 9:25 - 10:25(60)<br>バレエエクササイズ          |
| 10:00 | 10:00 - 11:00(60)<br>yoga             | 10:15 - 11:00(45)<br>かんたんステップ        | 10:45 - 11:30(45)<br>ストレッチボール    | 11:00 - 11:45(45)<br>ビギナーエアロ           | 10:50 - 11:50(60)<br>ヨガ              | 10:35 - 11:05(30)<br>はじめてエアロ           |
| 11:00 | 11:15 - 12:00<br>エンジョイエアロ             | 11:15 - 12:00(45)<br>ラテンエアロ          | 11:45 - 12:30(45)<br>コアトレーニング    | 12:30 - 13:15(45)<br>やさしいエアロ           | 12:05 - 12:55(50)<br>BAILA BAILA     | 11:15 - 12:00(45)<br>中級エアロ             |
| 12:00 |                                       | 13:00 - 13:45(45)<br>ウェープリング         | 12:45 - 13:45(60)<br>ステップマニア     | 13:25 - 14:25(60)<br>ヨガ                | 13:10 - 13:55(45)<br>コアトレーニング        | 12:15 - 13:00(45)<br>Start♪ステップ        |
| 13:00 | 13:00 - 13:45(45)<br>スリムキック<br>ボクシング  | 14:00 - 15:00(60)<br>ヨガ              |                                  | 14:40 - 15:40(60)<br>ベリーダンス            | 14:05 - 14:50(45)<br>かんたんステップ        | 13:15 - 14:00(45)<br>バランス<br>コーディネーション |
| 14:00 | 14:00 - 14:45(45)<br>中級エアロ            |                                      |                                  | 15:55 - 16:40(45)<br>ダンスエアロ            |                                      | 14:10 - 14:55(45)<br>ZUMBA             |
| 15:00 | 15:00 - 15:45(45)<br>スリムシェイプ          |                                      |                                  | 16:50 - 17:35(45)<br>中級ステップ            |                                      | 15:05 - 15:50(45)<br>中級エアロ             |
| 16:00 | 16:00 - 17:00(60)<br>ルーシーダットン         |                                      |                                  |  |                                      |  |
| 17:00 |                                       | 17:35 - 18:20(45)<br>楽しくDANCE♪       | 17:00 - 18:00(60)<br>BAILA BAILA |  |                                      |  |
| 18:00 |                                       | 18:25 - 19:20(45)<br>キック&<br>パンチシェイプ |                                  |  |                                      |  |
| 19:00 |                                       |                                      |                                  | 19:00 - 19:45(45)<br>バランス<br>コーディネーション | 19:30 - 20:30(60)<br>ヨガ              | 19:10 - 20:10(60)<br>BAILA BAILA       |
| 19:20 | 19:20 - 20:20(60)<br>ヨガ               |                                      |                                  | 19:55 - 20:45(50)<br>DHW X             |                                      | 20:20 - 21:05(45)<br>ステップ&ステップ         |
| 20:00 |                                       |                                      |                                  | 21:00 - 22:00(60)<br>Hip-Hop           | 20:45 - 21:30(45)<br>代償UP!<br>トレーニング | 21:15 - 22:00(45)<br>エンジョイエロ           |
| 20:35 | 20:35 - 21:25(50)<br>ベーシック<br>ハワイアンフラ |                                      |                                  | 22:10 - 22:55(45)<br>ウェープリング           | 21:40 - 22:30(50)<br>SUPERエアロ        | 22:10 - 22:40(30)<br>青盤矯正ストレッチ         |
| 21:00 | 21:40 - 22:25(45)<br>中級ステップ           |                                      |                                  |  |                                      |  |

### AC長野パルセイロを 皆で盛り上げよう!!

AC長野パルセイロ ホームゲーム日程

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 10月27日（日） | 13:00 kick off<br>vs ガマターレ讃岐      |
| 11月2日（土）  | 13:00 kick off<br>vs ノジマステラ神奈川相模原 |
| 11月17日（日） | 13:00 kick off<br>vs アスルクラロ沼津     |
| 12月8日（日）  | 13:00 kick off<br>vs ロアッソ熊本       |

TOPチーム



AC NAGANO  
PARCEIRO

LADIESチーム



10月下旬は  
HALLOWEEN仮装で  
南長野に集合じゃ!!

お問合せはこちら

(026)293-4848

シンコースポーツ株式会社

