2022.10.24～31

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24日（月）～10月31日（日） ※詳細は下記①参照
- 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：各レッスンに設定された**「シークレットお題 ㊙」**で仮装された方は…

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）2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毎贈呈!!）

③ボアルース長野ホームゲーム観戦チケット贈呈!!

※「シークレットお題㊙」で仮装された方が複数名いた場合はジャンケンとなります!!

10月下旬は
HALLOWEEN仮装で
南長野に集合じゃ!!

①参照↓↓

	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	30日（日）	31日（月）
9:00	9:00~9:15 モーニングストレッチ	09:00 - 09:45 morning yoga 橋詰 敬子	09:00 - 09:30 ボールエクササイズ 西澤 カオリ	9:15- 10:00 ストレッチyoga 高橋 喜代子	09:30 - 10:30 POWER★ヨガ 柳澤 美恵	09:00 - 09:30 モーニングポール
9:15		09:55 - 10:45 バレエエクササイズ 北澤 菜央子	09:45 - 10:35 ストレッチyoga 高橋 喜代子			09:45 - 10:45 太極拳（初級） 岸 美紀
9:30	9:30~10:30 太極拳 岸 美紀					
9:45		11:00 - 11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	10:50 - 11:50(60) yoga 橋詰 敬子		10:45 - 11:30 LesMills SH'BAM 土屋 悟	11:00 - 11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子
10:00						
10:15	10：45~11：45 ヨガ 内山 国彦	11:55 - 12:40 LesMills barre 掛川 万紀子			11:45 - 12:15 LesMills BODYCOMBAT 土屋 悟	11:55 - 12:40 LesMills barre 掛川 万紀子
11:00				11:30 - 12:15 ウェーブリング 筋膜リリース 柳澤 美恵		
11:15			12:00 - 12:45 DANCE エクササイズ 麻由			
11:30				12:25- 13:25 ヨガ 柳澤 美恵	12:30 - 13:15 骨盤調整ヨガ® 高木 裕子	
11:45						12:55 - 13:40 HIP-HOP 西澤 旭国
12:00	12：00~12：45 BAILA BAILA 熊谷 和子	12:50 - 13:20 LesMills BODYCOMBAT 掛川 万紀子				
12:15			13:00 - 13:45 Enjoyエアロ はつみ			
12:30				13:40 - 14:25 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果	13:30 - 14:15 ジャイロキネシス® 高木 裕子	13:50 - 14:35 ヨガ 中村 彰子
12:45		13:35 - 14:20 ﾊﾞﾗﾝｽ ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ 熊谷 知子	13:55 - 14:40 スリムキック ボクシング 掛川 万紀子			
13:00	13：00~13：45 初級エアロ NAO					
13:15				14:40 - 15:25 代謝UP! トレーニング 麻由		
13:30		14:30-15:15 ZUMBA 熊谷 知子			14:30 - 15:15 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果	14:50 - 15:40 ベリーダンス 山岸 里枝
13:45	14：00~14：45 中級エアロ NAO		14:55 - 15:40 中級エアロ 掛川 万紀子			
14:00		15:25 - 15:55 DHWX 熊谷 知子				
14:15	15：00~15：45 ザ・サーキット 石坂 ハスナヌ			15:40 - 16:30 エアロ中・上級 熊谷 知子	15:30 - 16:15 中級ステップ 熊谷 知子	15:55 - 16:40 ダンスエアロ ショータ
15:30			15:50 - 16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子			
15:45			16:30 - 17:30 ルーシーダットン 高橋 喜代子			16:50 - 17:35 中級ステップ ショータ
16:00				16:40 - 17:25 初・中級ステップ 熊谷 知子	16:30 - 17:15 DHWX 熊谷 知子	
16:15						
16:30				17:45 - 18:15 LesMills SH'BAM 土屋 悟	17:30 - 18:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	17:50 - 18:45 リラックスヨガ YUKA
16:45				18:30 - 19:15 8月・10月:エンジョイエアロ 9月・11月:エンジョイステップ 土屋 悟		
17:00					18:45 - 19:45 Yoga∞Life ～ココロとカラダを繋ぐ～ YUKA	19:00 - 19:45 ﾊﾞﾗﾝｽ ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ 熊谷 知子
17:15				19:30- 20:15 STRONG NATION 土屋 悟		
17:30						20:00 - 20:45 DHWX 熊谷 知子
17:45						
18:00						21:00 - 21:45 中級エアロ NAO
18:15						
18:30						22:00 - 22:45 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ ＆ｽﾄﾚｯﾁ NAO
18:45						
19:00	19:25~20：25 ヨガ 内山 国彦	19:15 - 20:15 BAILA BAILA 熊谷 知子	19:30 - 20:30 ヨガ 柳澤 美恵			
19:15						
19:30	20：35~21：05 ピラティス 若月 幸代	20:30 - 21:15 STEP＆STEP 若月 幸代	20:40 - 21:30 ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子			
19:45						
20:00	21：15~22：00 SUPERエアロ 若月 幸代	21:25 - 22:10 エンジョイエアロ 若月 幸代	21:40 - 22:25 LesMills BODYCOMBAT 高橋 楓果			
20:15						
20:30	22：10~22：55 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代	22:20 - 22:50 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代				

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

11月6日	（日）	13:00 *kick off* vs ガイナーレ鳥取
11月26日	（土）	14:00 *kick off* vs 日テレ・東京ヴェルディベレーザ
11月20日	（日）	14:00 *kick off* vs 藤枝MYFC
12月10日	（土）	14:00 *kick off* vs ノジマステラ神奈川相模原

TOP チーム

Lladies チーム

AC NAGANO PARCEIRO

ボアルース長野を
皆で応援しよう！！

ボアルース長野　ホームゲーム日程

11月12日	（土）	*17:00 kick off* vs 名古屋オーシャンズ
11月27日	（日）	*15：30 Kick off* vs バルドラール浦安
12月18日	（日）	*13:00 kick off* vs バサジィ大分
1月15日	（日）	*14:15 kick off* vs ボルクバレット北九州

会場：ことぶきアリーナ千曲

お問合せはこちら

(026) 293-4048

シンコースポーツ株式会社