

第1スタジオレッスンスケジュール 2019.4~

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
	10:15~10:45 ストレッチ 30 山口	10:15~11:05 ピラティス入門 50 岡	10:15~10:45 エアロ 30 (LOW) 山口	10:15~11:05 健康増進クラス 50 加治木	10:15~10:45 KaQiLa 30 長谷川		
11:00	11:00~11:50 エアロ 50 (LOW~MID) 小林	11:15~12:05 エアロ 50 (LOW~MID) 志賀	10:55~11:45 エアロ 50 (LOW~MID) 山口	11:15~11:55 エアロ 40 (LOW~MID) 矢嶋	11:00~11:50 エアロハイ50 (LOW~HI) 長谷川	11:00~11:40 スローフローヨガ40 阿久井	11:00
12:00	12:05~12:45 ステップ 40 小林	12:20~13:10 骨盤EX 50 志賀	11:55~12:45 ピラティス入門 50 田口	12:05~12:55 ヨガ 50 矢嶋	12:05~12:45 キックボクシングシェイプ 40 斉藤	11:45~12:35 ピラティス 50 阿久井	12:00
13:00	13:00~13:50 ヨガ 50 市毛	13:20~14:00 シンプルエアロ 40 斉藤	13:00~13:50 ZUMBA 50 田口	13:05~13:55 バレトン 50 塩野	13:00~13:50 骨盤EX 50 中新田	12:50~13:40 エアロ 50 (LOW~MID) 山口	13:00
14:00	14:10~14:50 アロマ&リンパストレッチ 40	14:10~14:40 エアロ 30 (LOW) 中新田	14:10~14:40 ステップ 30 高橋 (磨)	14:10~15:00 ナニアロハ 50 菅	14:05~14:45 エアロ 40 (LOW~MID) 中新田		14:00
15:00	15:00~15:40 いきいき健康体操 40 山口	14:50~15:40 健康ボール体操 50 中新田	14:50~15:40 ヨガ 50 高橋 (磨)				15:00
16:00				~ダンススクール~ 15:20~16:10 キッズクラス	~ダンススクール~ 15:20~16:10 キッズクラス		16:00
17:00			~ダンススクール~ 16:20~17:20 リトルクラス	16:20~17:20 リトルクラス	16:20~17:20 リトルクラス		17:00
18:00			18:40~19:40 アーティストクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス		18:00
19:30				18:40~19:40 アーティストクラス			19:30
20:00							20:00
	20:20~21:10 ZUMBA 50 長島	20:10~21:00 ピラティス入門 50 奥田	20:20~21:00 キックボクシングシェイプ 40 斉藤	20:10~21:00 ディスコワールド 50 長島			
21:00							21:00
	21:20~22:10 骨盤EX 50 斉藤	21:10~22:00 エアロ 50 (LOW~MID) 西川	21:10~21:50 ZUMBA 40 小林	21:10~20:00 ヨガ 50 成田			
22:00							22:00

レッスンは
次ページをご覧ください

ジャンル	レッスン名	時間	内 容	定員	
○ストレッチ	★ストレッチ	30分	全身を気持ちよくのばし血行促進、柔軟性の向上を目指す15分クラスです。	45名	
	★スローフローヨガ	40分	ゆっくり動き続ける（スローフロー）ヨガです。呼吸とポーズを流れるように繋げ、心も身体もスッキリします。		
	★ヨガ	50分	静的なポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整え、健康な身体をつくりましょう。初心者から参加できます。		
	★アロマ&リンパストレッチ	40分	アロマの香りの中でリラックスしながらリンパを流して。全身を動かす健康ストレッチです。		
	★KaQiLa（カキラ）	30分	関節をいろいろな方向に動かすことで機能改善効果を高め、身体をラクにします。		
○健康増進	★健康増進クラス	30分/40分	生活機能を回復する運動が中心のクラスです。座位中心なので腰や膝に違和感を感じる方も安心して参加できます。	45名	
	★健康ボール体操	50分	空気の入った軽いボールを使って、簡単な運動を行います。座位中心で行うので腰や膝に負担がかかりません。		
	★骨盤EX	50分	骨盤周辺の筋肉を鍛え、ゆがみ・ズレを予防し身体のバランスを整えます。		
	★いきいき健康体操	40分	運動不足解消・転倒防止など日常生活を快適に過ごすための身体づくりをするクラスです。		
○体力増強	筋力アップ	★ピラティス入門	50分	ピラティスの基本の体幹の使い方、呼吸法を丁寧に指導します。初めての方でも安心してご参加いただけます。	45名
		★ピラティス	50分	深い呼吸を行いながら体幹部の強化・筋バランスを整え、理想的な姿勢へと導く50分クラスです。	
		★バレトン	50分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きで、筋バランスの向上、柔軟性UP、心肺機能UP、さらに脂肪燃焼も期待できます。	
	有酸素運動	★エアロ30 (LOW)	30分	初めて挑戦する方にお勧めの30分間、エアロビクス導入のクラスです。お気軽にどうぞ。	35名
		シンプルエアロ40 (LOW~MID)	40分	ローインパクト（跳ねない動作）から弾む基本動作を中心に動きを組み合わせたレッスンです。	
		エアロ40 (LOW~MID)	40分	ローインパクト（跳ねない動作）から弾む動作を中心にシンプルな動きを組み合わせたレッスンです。	
		エアロ50 (LOW~MID)	50分	ローインパクトから弾む動作を中心にさまざまな動きを組み合わせたレッスンです。エアロ40に慣れた方にお勧めです。	
		エアロハイ50 (LOW~HI)	50分	ウォーキング・ジャンプ・ジョギング（跳ねる動作）を中心にさまざまな動きを組み合わせた50分クラスです。	
		エアロサーキット (LOW~HI)	50分	エアロビクスの動きに筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。	
		★キックボクシングシェイプ	40分	パンチやキックなど取り入れた格闘技系レッスンです。シェイプアップ・ストレス解消にお勧めです。	
		★ステップ30	30分	踏み台（ステップ台）を使って昇降運動を行います。初心者向けのレッスンです。	
ステップ40	40分	踏み台（ステップ台）を使った昇降運動で、シンプルな動きを組み合わせた40分クラスです。	25名		
○ダンス	★ナニアロハ	50分	ハワイの心地よい音楽を楽しみながら全身を気持ちよく動かしましょう。下肢・お腹の引き締めにも効果的です。	35名	
	★ZUMBA（ズンバ）	50分	ラテン系のリズムカルな音楽に身を任せて楽しく踊りましょう。脂肪燃焼にも効果的です。		
	★ディスコワールド	50分	70年代～90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスレッスンです。		

◎★マークのついているレッスンは初心者から参加できます。

◎皆様に気持ちよく参加していただけるよう掃除を行いますので、レッスン終了後は一旦退室下さい。ご協力お願いします！

◎レッスン開始から10分以降は途中入場ができませんので予めご了承ください。

スタジオレッスンに参加する時は??

持ち物

☆シューズ
☆タオル
☆飲料水

個人カルテをスタジオ前の
BOXに入れて下さい



スタジオ前にある名簿に
名前を記入して下さい



スタジオ内で
お待ち下さい



レッスン開始

※レッスン開始から10分以降は
途中入場ができません。