

スタジオレッスン プログラム

R5.10月~12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:45~(45)	第1火曜休館	10:30~(60)	10:30~(30)	10:30~(45)	10:45~(60)	10:45~(60)
らくらく健康体操 新村	11:15~(45) かんたんエアロ	機能改善 安良岡	筋膜リリース 森田	初級エアロ 石崎	プラーナヨガ Yoko	ピラティス 白澤
11:45~(30)	黒崎	11:45~(30)	かんたんエアロ 篠原	11:30~(45)	12:00~(30)	12:00~(45)
らくらく筋トレ 森田	12:15~(60)	かんたんエアロ 金子	12:00~(45)	ポルドブラ	かんたんエアロ 金子	初級エアロ
12:30~(30)	機能改善 黒崎		骨盤調整 篠原	石崎	12:45~(30)	白澤
かんたんエアロ 金子	時間変更		NEW		かんたんステップ 金子	13:10~(60)
						骨盤調整
13:50~(45)	13:50~(60)	13:50~(45)	13:50~(60)	13:50~(60)	14:00~(60)	1.3.5週 石崎 2.4週 間中
初級エアロ 金子	ズンバ 代田	ピラティス 金子	ズンバ 秋澤	リトモス 秋澤	フラダンス 大根田	14:30~(60) ズンバ
15:00~(45)	15:10~(60)	15:00~(45)	15:15~(45)	15:10~(60)	15:15~(45)	1.3.5週 石崎 2.4週 Ami
パワーボディ 早乙女	フローヨガ 代田	初級ステップ 金子	キック&パンチ 安生	初中級エアロ 篠崎	バランス コーディネーション 湯澤	
16:00~(50)					時間変更	
キッズダンス 入門					16:30~(60)	17:00~(45)
17:00~(60)					ストロング ネーション	パワーボディ
キッズダンス 初級					小堀	安生
TAKAHIRO	NEW				17:45~(60)	18:05~(45)
18:15~(30)	18:20~(40)	18:15~(30)		18:15~(30)	初中級エアロ	キック&パンチ
ボディシェイプ 篠崎	フィットネスタヒチ 大根田	姿勢改善 新村		ボディシェイプ 早乙女	白澤	安生
19:00~(60)	19:10~(50)	19:00~(45)	19:00~(60)	19:00~(60)	19:00~(45)	
初中級エアロ 篠崎	リフレッシュヨガ 橋	初級エアロ 石澤	プラーナヨガ Yoko	ズンバ 秋澤	キック&パンチ 早乙女	
	NEW	担当変更				
20:10~(60)	20:15~(45)	20:00~(60)	20:15~(45)	20:15~(45)		
リトモス Namie	初級ステップ 橋	リトモス Namie	パワーボディ 早乙女	ポルドブラ 石崎		
	曜日変更	時間変更				
21:20~(45)	21:15~(45)	21:10~(60)	21:15~(60)	21:10~(45)		
筋膜リリース 湯澤	キック&パンチ 安生	ストロング ネーション 小堀	ズンバ Aim	骨盤調整 石崎		
	時間変更	NEW	時間変更			

スタジオレッスン紹介

有酸素系		時間(分)	【強度】 【難易度】	
	かんたんエアロ	30・45	★~ ★☆☆	初めてでも安心。どなたでも楽しめるエアロビクスの入門のクラスです
	かんたんステップ	30	★~ ★☆☆	初めてでも安心。踏み台を使った基本の動きをマスターするクラスです
	フィットネスタヒチ	40	★	伝統的なタヒチアダンスの基本的なステップを楽しむ燃焼系のクラスです
	初級エアロ	45	★★	基本の動きを中心に新しい動きにもチャレンジしていくクラスです
	初級ステップ	45	★★	新しい動きにもチャレンジします。沢山汗がかけるクラスです
	初中級エアロ	60	★★☆	初級から中級へのステップアップのクラスです
	キック&パンチ	45	★★~ ★★★★	格闘技系の動きを取り入れた、シェイプアップ&ストレス発散のクラスです
ダンス系		時間(分)	【強度】 【難易度】	
	フラダンス	60	★~ ★☆☆	ハワイの伝統的な歌舞音曲に合わせて踊るクラスです
	ズンバ	60	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ノリの良い燃焼系ダンスのクラスです
	リトモス	60	★★	ラテンダンスを中心に、ヒップホップやエアロダンスなどを取り入れた燃焼系のクラスです
体力・筋力向上系		時間(分)	【強度】	
	らくらく筋トレ	30	★	自重やダンベルやチューブを使い、楽しみながら筋力維持を目指すクラスです
	ボディシェイプ	30	★	ストレス解消を目的にしたエクササイズでメリハリのある身体を目指すクラスです
	ポルドブラ	45	★~ ★☆☆	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズで綺麗な姿勢を目指すクラスです
	ピラティス	45・60	★~ ★☆☆	呼吸を意識しながら、主に体幹深層部の引き締めを目的としたクラスです
	パワーボディ	45	★★☆	ソフトバーベルを使った全身の筋力トレーニングを音楽にあわせてテンポよく行うクラスです
	ストロングネーション	60	★★~ ★★★★	パワー・スピード・持久力・可動性の向上を目的としたエクササイズを行うクラスです
調整系		時間(分)	【強度】	
	姿勢改善	30	★	姿勢を整え、筋肉の緊張を和らげ、肩こりや腰痛、ひざ痛などの改善を目指すクラスです
	らくらく健康体操	45	★	体への負担が少なく気軽に楽しくできる健康維持にぴったりのクラスです
	バランス コーディネーション	45	★	ストレッチや体幹トレーニングを行い、筋力・骨格のバランスを整えていきます
	骨盤調整	45・60	★	骨盤を正しい位置に戻し、腰痛やひざ痛の改善を目指すクラスです
	機能改善	60	★	筋バランスを整え、体の歪み、肩こり、腰痛などの改善を目指すクラスです
ヨガ・ストレッチ系		時間(分)	【強度】	
	筋膜リリース	30・45	★	筋膜を柔らかく滑りを良くして筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げていきます
	フローヨガ	60	★☆☆	呼吸と動きを連動させながら流れるようにポーズをとっていくクラスです
	プラーナヨガ	60	★☆☆	呼吸法とポーズによりエネルギーを全身に廻らせ心身のバランスを整えていくクラスです
	リフレッシュヨガ	50	★☆☆	心地良く体を動かすことで、心身をリフレッシュさせ、体の疲労回復が期待できるクラスです