

スタジオレッスン プログラム R6. 4月～6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	時間変更	10:30～ ⁽³⁰⁾	10:30～ ⁽⁴⁵⁾	10:45～ ⁽⁶⁰⁾	10:45～ ⁽⁶⁰⁾
らくらく健康体操	11:15～ ⁽⁴⁵⁾	11:15～ ⁽⁶⁰⁾	筋膜リリース 森田	骨盤コントロール	プラーナヨガ	ピラティス
▼ 新村	かんたんエアロ	機能改善	▼ 11:15～ ⁽³⁰⁾	▼ 石崎	▼ Yoko	▼ 白澤
11:45～ ⁽³⁰⁾	▼ 黒崎	安良岡	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⁾	12:30～ ⁽⁴⁵⁾	▼ 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	初級エアロ	骨盤調整	▼ 石崎	12:45～ ⁽³⁰⁾	白澤
かんたんエアロ 金子	▼ 黒崎	時間変更 金子	▼ 篠原		かんたんステップ 金子	
						13:10～ ⁽⁶⁰⁾
						骨盤調整
13:50～ ⁽⁴⁵⁾	NEW 13:50～ ⁽⁵⁰⁾	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	ズンバ	ピラティス	ズンバ	リトモス	フラダンス	14:30～ ⁽⁶⁰⁾
金子	代田	▼ 金子	秋澤	秋澤	▼ 大根田	ズンバ
15:00～ ⁽⁴⁵⁾	15:00～ ⁽⁶⁰⁾	15:00～ ⁽⁴⁵⁾	15:15～ ⁽⁴⁵⁾	15:10～ ⁽⁶⁰⁾	時間変更	1.3.5週 石崎 2.4週 Ami
パワーボディ	フローヨガ	初級ステップ	キック&パンチ	初中級エアロ	15:30～ ⁽⁴⁵⁾	
早乙女	▼ 代田	金子	安生	篠崎	バランス ヨーディネーション	
					▼ 湯澤	
16:30～ ⁽⁵⁰⁾					16:30～ ⁽⁶⁰⁾	17:00～ ⁽⁴⁵⁾
キッズダンス 入門					ストロング ネーション	パワーボディ
17:30～ ⁽⁶⁰⁾					小堀	安生
キッズダンス 初級					17:45～ ⁽⁶⁰⁾	18:05～ ⁽⁴⁵⁾
TAKAHIRO	18:20～ ⁽⁴⁰⁾	18:10～ ⁽⁴⁰⁾		18:10～ ⁽⁴⁰⁾	初中級エアロ	キック&パンチ
	▼ フィットネスダヒチ 大根田	▼ 姿勢改善 新村		▼ ホディシェイフ 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	リフレッシュヨガ	初級エアロ	プラーナヨガ	ズンバ	キック&パンチ	
▼ 篠崎	▼ 橋	石澤	▼ Yoko	秋澤	早乙女	
20:10～ ⁽⁶⁰⁾	20:15～ ⁽⁴⁵⁾	20:00～ ⁽⁶⁰⁾	20:15～ ⁽⁴⁵⁾	20:15～ ⁽⁴⁵⁾		
リトモス	初級ステップ	リトモス	パワーボディ	ポルドブラ		
Namie	橋	Namie	早乙女	▼ 石崎		
21:20～ ⁽⁴⁵⁾	21:15～ ⁽⁴⁵⁾	21:10～ ⁽⁶⁰⁾	21:15～ ⁽⁶⁰⁾	21:10～ ⁽⁴⁵⁾		
筋膜リリース	キック&パンチ	ストロング ネーション	ズンバ	骨盤調整		
▼ 湯澤	安生	小堀	Ami	▼ 石崎		

骨盤コントロールは**シューズが必要**になります。
スタジオ入場は、**レッスン開始15分前**からです。

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	★	伝統的なタヒチアン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・50	★★	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
	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
	ボディシェイプ	40	★★	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
	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	40	★	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
	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
	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
	骨盤コントロール	45	★	リズムに合わせて骨盤を正しく動かすことで、機能の改善と有酸素効果が得られるクラスです
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
	プレーナヨガ	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