

メインスタジオ

約180㎡の広々としたスタジオです。
人気のヨガやピラティスなど、初めての方も
参加しやすいプログラムを揃えました。

ハワイアンフラ



フラの基本ステップを覚えながら、1つの曲をゆっくりと仕上げて、踊れるように進めてゆくクラスです。
難易度：★

ボクワアットダンス
Bokwa@dance(たくさん歩くダンス)



床にアルファベットや数字を書きながら1時間に5000〜7000歩も歩けるダンスクラスです。
難易度：★

やさしいヨガ



ゆっくりとした呼吸に合わせて、座ったポーズを中心に身体を動かしていきます。初めての方でも安心してご参加下さい。
難易度：★

スローフローヨガ(ゆっくりとながれるヨガ)



ゆっくりとした呼吸に合わせて、立ったポーズ、座ったポーズを流れるように行い、身体を動かしていきます。
難易度：★★

ヒップトレーニング



女性らしいボディラインを作ります。お尻まわりをほぐしてからヒップアップに効果的なエクササイズを行います。
難易度：★

キューレン
Q-REN(体のメンテナンスクラス)



簡単なストレッチ、骨盤体操、腰、膝痛予防と改善のために筋力の向上やリラクセスをしていくクラスです。
難易度：★

岩盤ホットスタジオ

室温34〜36度、湿度50〜60%前後に保たれた岩盤ホットスタジオ。ゆったりとした動きでも体温が上昇し、発汗を促します。

骨盤ストレッチ



骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたクラスです。
難易度：★

エアロビクス

MOSSA(モッサ)

サブスタジオ

ホットプログラム

ダンス系

ヨガ・ピラティス系

運動が苦手な方も安心♪

ストレッチ、有酸素系

初心者向け

当日整理券配布。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

★〜★★★★ 難易度

たのしいフラ



ゆったりとした動きで無理なく自分のペースで楽しめるフラダンスのクラスです。
難易度：★

ベリーダンス



体幹を意識しながら日常では意識しづらい筋肉を使い強化していきます。アラブ音楽に合わせて楽しく、美しいメリハリボディを目指して行きましょう。
難易度：★★

ズンバ
ZUMBA(ラテンダンス)



ラテン系エクササイズを中心にサルサ、メレンゲ、レゲトンなど様々なダンスステップを組み込んだクラスです。
難易度：★★★★

リラックスヨガ



疲労とストレスで緊張した心と体をバランスの取れた健康な状態へと回復させるヨガです。
難易度：★

バレトン(バレエトレーニング)



フィットネス、バレエ、ヨガを融合。それぞれの長所を取り入れたボディメイキングに最適なクラスです。
難易度：★★

ムーブストレッチ



動きながらのストレッチでコリ固まった身体を気持ち良くほぐしていきます。フィットネス初心者の方はまずこのクラスから。
難易度：★

ファットバーンエクストリーム
FATBURN EXTREME(脂肪燃焼トレーニング)



筋力向上、体力向上、脂肪燃焼、アンチエイジングにも非常に効果があり脂肪燃焼に効果絶大なクラスです。
難易度：★★★★

ホット体幹トレーニング(ピラティス)



身体の内側を鍛えることで姿勢を整え美しいボディラインをつくるクラスです。
難易度：★

■やさしいホットヨガ(45分)

温度・湿度の保たれたホットスタジオで行う、初めての方でも安心して参加できるヨガの入門クラスです。

■ホットヨガ(45分)

ホットスタジオで行うヨガの呼吸法を意識して少し高度なポーズを取り入れた少し慣れた方向けのクラスです。

■ホットストレッチ(45分)

岩盤の上で身体を温めながら柔軟性を高めていきます。

■ホットリラックスヨガ(45分)

日中の疲れやストレスが軽減できるように心身をほぐしていくクラスです。

■ホットデトックスヨガ(45分)

集中力を高め心を整えるホットデトックスヨガで体を引き締めていくクラスです。

■リンパマッサージヨガ(45分)

リンパの流れを促しめぐりの良い体質へと改善していくクラスです。

■マインドフルネスヨガ(45分)

自分と向きあい、心と体を整えていくクラスです。

■健康ヨガ(45分)

気持ちよく全身を動かしていくクラスです。

フィットネスフラ



従来のフラダンスにフィットネスの要素を加え、穏やかに優雅なフラを楽しみながら体幹強化、バランス感覚の向上も期待できるクラスです。
難易度：★★

たのしいエアロ



エアロビクスの動きを中心に爽やかに汗を流せるクラスです。
難易度：★

メガダンス
MEGA DANZ(シェイプアップ高強度ダンス)



シェイプアップ効果や振り付けを習得する喜び、なにより爆発的な楽しさのあるダンスクラスです。
難易度：★★★★

アロマヨガ



アロマの空間の中で呼吸を整え心と体をゆっくりとほぐしていくヨガです。
難易度：★

体幹トレーニング(ピラティス)



深い部分の筋肉を鍛えるピラティス。お腹の引き締めや柔軟性を高め、美ボディを手に入れるクラスです。
難易度：★

太極拳



穏やかに流れるような動きを行い、美しい姿勢、健康作りにも効果的なクラスです。
難易度：★

やさしいステップ



ステップ台を使ったエアロビクスです。踏み台昇降運動。
難易度：★

ホットバランスコーディネーション



ホットスタジオで発汗しながら関節ほぐし、ストレッチ、筋力トレーニングを行うクラスです。
難易度：★

リトモス
RITMOS(ダイナミックダンス)



様々なダンスの要素を取り入れ楽しくシンプルでダイナミックなダンスクラスです。
難易度：★★

やさしいエアロ



シンプルで基本的なエアロビクスの動作を、音楽に合わせてダンス形式で行う初心者クラスです。
難易度：★

バランスコーディネーション



日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐし、ストレッチ、筋力トレーニングを行うクラスです。
難易度：★

ながれるヨガ



呼吸に合わせて流れるように身体を動かし柔軟性、代謝を高めていくヨガです。
難易度：★

ポルドブラ(姿勢改善クラス)



立位ピラティスとも呼ばれ、バレエを基調とした動きで姿勢改善や柔軟性の向上が期待できるクラスです。
難易度：★★

天空大河(武道を取り入れたエクササイズ)



武道をモチーフとしたアクション系、フィットネスエクササイズ。全身運動で脂肪燃焼、体力向上をしていくクラスです。
難易度：★

グループパワー
Group Power(全身筋力トレーニング)



フリーのバーベルを使って全身を鍛えながら有酸素効果も期待できるクラスです。(定員35人まで)
難易度：★★

パワーストレッチ



筋肉の力と、伸縮性を利用し関節の可動性を広げていくストレッチです。立位のポーズも含まれます。
難易度：★

G

STUDIO PROGRAM
2020.1-3 SCHEDULE

スタジオプログラム 2020.1-3

グランクラブ高崎 インストラクター紹介

島田

レッスンを通じて皆様にヨガやフィットネスの楽しさを感じて頂けるよう尽力致します。

Reiko

心と身体は繋がっています。毎日慌ただしくしている疲れを、ヨガをすることで心は軽くなります。また新たな一日をスタートさせましょう。

Mimi(ミミ)

ヨガを通して自分と向き合う時間をつくり、心と身体をスッキリさせましょう

松村智恵美(マツムラチエミ)

天然の松村です。運動に慣れていない方でも一緒に楽しみましょう。

erina(エリナ)

心と身体のバランスを整える自分の為の時間、心地の良い空間となるよう心掛けます。

Kanae(カナエ)

毎日をより良く過ごせるようお手伝いができたら幸いです。ぜひ気軽にヨガクラスへご参加ください。

Kei(ケイ)

ココロを豊かに身体もののびのびと。ヨガを通して皆様と通じ合えたら幸いです。

MINA(ミナ)

このお仕事は何よりも大好きです。できなくても大丈夫!楽しんでください!

MIHO(ミホ)

音楽とダンスの融合、楽しさ、気持ちよさをぜひ体感なさってください。

Noriko(ノリコ)

レッスンを通じて皆さんが元気になれるように頑張ります。

島田

レッスンを通じて皆様にヨガやフィットネスの楽しさを感じて頂けるよう尽力致します。

Reiko

心と身体は繋がっています。毎日慌ただしくしている疲れを、ヨガをすることで心は軽くなります。また新たな一日をスタートさせましょう。

Mimi(ミミ)

ヨガを通して自分と向き合う時間をつくり、心と身体をスッキリさせましょう

松村智恵美(マツムラチエミ)

天然の松村です。運動に慣れていない方でも一緒に楽しみましょう。

erina(エリナ)

心と身体のバランスを整える自分の為の時間、心地の良い空間となるよう心掛けます。

Kanae(カナエ)

毎日をより良く過ごせるようお手伝いができたら幸いです。ぜひ気軽にヨガクラスへご参加ください。

Kei(ケイ)

ココロを豊かに身体もののびのびと。ヨガを通して皆様と通じ合えたら幸いです。

MINA(ミナ)

このお仕事は何よりも大好きです。できなくても大丈夫!楽しんでください!

MIHO(ミホ)

音楽とダンスの融合、楽しさ、気持ちよさをぜひ体感なさってください。

Noriko(ノリコ)

レッスンを通じて皆さんが元気になれるように頑張ります。

motoko

ヨガによってもたらされる効果、幸せを沢山の人と共有し、自分も周囲の人々の心も豊かに幸せにしていきたいと思います。

Nesma

とにかく楽しみながら音楽に合わせて身体を動かして心も身体も同時に解放していきましょう。

加藤聖美(カトウキヨミ)

とにかく踊ることが大好きです。楽しい音楽とライブのような情熱的なレッスンで皆さんを楽しませたいです。

山口律子(ヤマグチリツコ)

年齢、性別問わず行える生涯スポーツとしての太極拳の楽しさを皆さんにお伝えしていきます。

Yukiko(ユキコ)

身体を動かすことの楽しさ、気持ちよさを感じてもらえたら嬉しいです。

福田ユカリ(フクダユカリ)

上手に踊ろうとするのではなく、ひとつひとつの動きの意味を丁寧に感じて頂きたいです。

YUKO(ユウコ)

年齢問わず、色々な方とお話をする事が大好きです。I can do it.You can do it.

美月(ミヅキ)

ヨガのポーズや呼吸を深めていくことを通して何か伝わる事があれば嬉しく思います。

NATSUMI(ナツミ)

元気!笑顔!HAPPY!そんな気持ちを皆さんにもお裾分けしたいです!

山口さとみ

笑顔で楽しいレッスンを行えるよう頑張ります。

木下

生き生きとした、会員様の健康寿命を延ばすお役に立てればと考えています。

KAZU(カズ)

#体を動かす#フィットネス#今の時代(とき)を楽しむ!!

Yuco

心と身体を運動させ、レッスン後に前向きな気持ちを実感できるよう誘導します

KANA(カナ)

心と身体の変化が普段の生活に生かされ、人生がより豊かになることを大切にしています。

大塚深貴(オオツカミキ)

“fitnessで人々を幸せにする”ぜひ私からパワーを受け取りお持ち帰りくださいね。

ユジナ

皆さんと一緒に楽しみたいと思っています。気軽に声を掛けください。

武田綾子(タケダアヤコ)

安全に楽しんでレッスンを行えるようにいたします。

Tamahi(タマヒ)

楽しく体を動かし、心と体を元気にして、毎日の生活に輝きをプラスさせましょう。

Mihoko

皆さんに笑顔と元気を届けます。初めての方も間違っても大丈夫!一緒に楽しみましょう!

TEL.027-353-5678

ホームページはこちら
https://gran-club.com

グランクラブ高崎

20190915 1500 44.0

	月 曜			火曜	水 曜			木 曜			金 曜			土 曜			日 曜				
	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ		メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ		
9:00				休館日																9:00	
9:30																					9:30
10:00	やさしいエアロ (9:45-10:45) 武田綾子	ホットヨガ (10:00-10:45) Kanae			ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (9:30-10:30) MINA	リンパ マッサージヨガ (9:45-10:30) Noriko		やさしいエアロ (9:45-10:30) 加藤聖美	やさしいホットヨガ (9:45-10:30) Ayaka		やさしいステップ (9:45-10:30) Mie	ホット リラックスヨガ (10:00-10:45) 島田			ホットヨガ (9:30-10:15) ミチコ			骨盤ストレッチ (9:45-10:30) 藤谷久美子		10:00	
10:30																					10:30
11:00	リラックス ヨガ (11:00-12:00) erina	ホット リラックスヨガ (11:00-11:45) Kanae			体幹 トレーニング (ピラティス) (10:45-11:30) KANA	やさしいホットヨガ (10:45-11:30) Noriko		ながれる ヨガ (10:45-11:45) Kei	やさしいホットヨガ (10:45-11:30) Ayaka		太極拳 (10:45-11:45) 山口律子	ホットヨガ (11:00-11:45) 島田		ムーブ ストレッチ (10:30-11:30) 松村智恵美	ホットヨガ (10:30-11:15) ミチコ		バランス コーディネーション (10:45-11:45) KAZU	パワー ストレッチ (10:45-11:30) 藤谷久美子		11:00	
11:30																					11:30
12:00					メガダンス MEGA DANZ (シェイプアップ高強度ダンス) (11:45-12:45) MIHO	やさしいホットヨガ (11:45-12:30) KANA		たのしいフラ (12:00-12:45) 福田ユカリ	ホットヒップ トレーニング (12:00-12:45) Kei		アロマヨガ (12:00-12:45) Nao		たのしいフラ (12:00-13:00) 福田ユカリ	リトモス RITMOS (ダイナミックダンス) (12:00-13:00) KAZU			リトモス RITMOS (ダイナミックダンス) (12:00-13:00) KAZU	ストレッチボール (12:00-12:30) スタッフ		12:00	
12:30	ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (12:15-13:15) 加藤聖美																				12:30
13:00					バレトン (バレエトレーニング) (13:00-14:00) 松沢光子	ホット リラックスヨガ (13:00-13:45) eiko	ストレッチボール (13:00-13:30) スタッフ	ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (13:00-13:45) YUKO			ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (13:00-14:00) NATSUMI	ホット体幹 トレーニング (ピラティス) (13:00-13:45) KANA			ホット リラックスヨガ (13:15-14:00) Tamahi		グループパワー Group Power (全身筋力トレーニング) (13:15-14:00) スタッフ			13:00	
13:30	フィットネス フラ (13:30-14:30) 大塚深貴	ホット体幹 トレーニング (ピラティス) (13:30-14:15) 松沢光子																			13:30
14:00						ホット体幹 トレーニング (ピラティス) (14:15-15:00) 松沢光子		ベリーダンス (14:00-15:00) Nesma	ホット デトックスヨガ (14:00-14:45) Megumi		ヒップ トレーニング (14:15-15:15) KANA	ホット ストレッチ (14:15-15:00) 木下			やさしいホットヨガ (14:15-15:00) Tamahi			やさしいホットヨガ (14:15-15:00) Keiko		14:00	
14:30	グループパワー Group Power (全身筋力トレーニング) (14:45-15:30) スタッフ	マインド フルネスヨガ (14:45-15:30) Mimi																			14:30
15:00																					15:00
15:30					たのしいエアロ (15:30-16:30) 山口さとみ			ムーブ ストレッチ (15:15-16:15) 松村智恵美							やさしいエアロ (14:30-15:15) Yukiko			やさしいヨガ (15:15-16:15) 美月	ホット リラックスヨガ (15:15-16:00) Keiko		15:30
16:00															天空大河 (武道を取り入れたエクササイズ) (15:35-16:35) Yukiko	青竹ビクス (15:30-16:00) スタッフ					16:00
16:30	太極拳 (16:30-17:15) 山口律子											ホットヨガ (16:00-16:45) ミチコ			ホット体幹 トレーニング (ピラティス) (16:15-17:00) ユジナ			ホットヨガ (16:15-17:00) eiko		16:30	
17:00			ストレッチボール (17:00-17:30) スタッフ								ストレッチボール (17:00-17:30) スタッフ		青竹ビクス (17:00-17:30) スタッフ		健康ヨガ (16:45-17:45) Mimi			やさしいホットヨガ (17:15-18:00) eiko			17:00
17:30															やさしいホットヨガ (17:30-18:15) ユジナ						17:30
18:00	ハワイアンフラ (18:00-18:45) naoko	ホットバランス コーディネーション (18:00-18:45) KAZU			キューレン Q-ren (体のメンテナンスクラス) (18:00-19:00) Yukiko	ホットバランス コーディネーション (18:00-18:45) KAZU		キューレン Q-ren (体のメンテナンスクラス) (18:00-18:45) Yukiko	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ		やさしいエアロ (18:00-18:45) 藤谷久美子	ホットヨガ (18:00-18:45) ミチコ				バレトン (18:00-18:45) 松沢光子				18:00	
18:30																					18:30
19:00	リトモス RITMOS (ダイナミックダンス) (19:00-19:45) KAZU	やさしいホットヨガ (19:00-19:45) KANA			ボルドブラ (姿勢改善クラス) (19:15-20:00) 大塚深貴	ホット リラックスヨガ (19:00-19:45) kei		天空大河 (武道を取り入れたエクササイズ) (19:00-19:45) Yukiko	リンパ マッサージ (19:00-19:45) Yuco		グループパワー Group Power (全身筋力トレーニング) (19:00-19:45) スタッフ	骨盤 ストレッチ (19:00-19:45) 藤谷久美子								19:00	
19:30																					19:30
20:00	ムーブ ストレッチ (20:00-21:00) 松村智恵美	ホットヨガ (20:00-20:45) KANA			ファットバーン エクストリーム FATBURN EXTREME (脂肪燃焼トレーニング) (20:15-21:15) 大塚深貴	ホットヨガ (20:00-20:45) kei		ボクワダンス Bokwa@ dance (たくさん歩くダンス) (20:00-20:45) Mihoko	ホットヨガ (20:00-20:45) motoko		スローフロー ヨガ (ゆっくりとながれるヨガ) (20:30-21:30) 美月	ホット リラックスヨガ (20:00-20:45) 島田								20:00	
20:30																					20:30
21:00	やさしいヨガ (21:05-22:05) 美月																				21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30	営業終了時間 23 : 00					営業終了時間 23 : 00			営業終了時間 23 : 00			営業終了時間 23 : 00			営業終了時間 21 : 00			営業終了時間 20 : 00			22:30

スタジオプログラムの
注意事項

男性のホットレッスンの参加は参加可能プログラムのみとなります。

体調が優れない場合は無理をせず運動は行わないようにしましょう

レッスン開始10分前より入場可能となりますので、それより前のご入場はご遠慮ください。

同じスタジオで続けてレッスンに参加される場合でも、レッスン終了後は必ず一度ご退出ください。

スタジオマットを使用後は備え付けのタオルで必ず汗を拭いてください。

レッスン時間外のホットスタジオは、寝ころび岩盤浴としてご利用いただけます。

寝ころび岩盤浴を利用される際は貸出のタオルがございましたので必ず敷いてご利用ください。

寝ころび岩盤浴される方は、レッスン開始の10分前にはご退出ください。

ストレッチボールと青竹ビクスは開始の1時間前より2階ジムエリアカウンターで整理券を配布しています。

GroupPowerのレッスンは開始2時間前より3階フロントで整理券を配布しています。

GroupPowerのレッスンに参加する方はレッスン中に道具を片付けることは危険ですのでご遠慮ください。

Q-renボディメンテナンスに参加の方はヒザ上までまくれる緩めのウェアでご参加ください。

時間、内容、担当者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

MOSSA(モッサ)とは...

シンプルで楽しく安全で効果的なグループエクササイズです。バーベルを用いた筋肉トレーニングを行う「グループパワー」や、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた健康増進のためのプログラムで、年齢や経験を問わず、どなたでもご参加いただけます。

エアロビクス

ダンス系

ホットプログラム

MOSSA(モッサ)

サブスタジオ

ヨガ・ピラティス系

ストレッチ、有酸素系

男性参加可

初心者向け

運動が苦手な方も安心♪

当日整理券配布。詳しくはスタッフまで。