

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、踊れるように進めてゆくクラスです。
難易度:★

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:★

リラクソヨガ

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ク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よ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:★

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:★★★

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 ■ ダンス系
■ MOSSA(モッサ) ■ ヨガ・ピラティス系
■ サブスタジオ ■ 運動が苦手な方も安心♪
■ ホットプログラム ■ ストレッチ、有酸素系

● 初心者向け ★~★★★★ 難易度
! 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。

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美しく、美しいメリハリボディを目指していきましょう。
難易度:★★

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:★★★

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

穏やかで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:★

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、穏やかで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快に汗を流せるクラスです。
難易度:★

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:★★★

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て柔軟性、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:★

Group Fight

パンチやキックの動作で楽しみながら全身の引き締めができるクラスです。
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:★

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:★

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:★

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ソ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、伸縮性を利用して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:★

■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。
 ■リフトアップヨガ(45分) 顔ヨガの動きを取り入れたホットヨガです。
 ■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していくクラスです。
 ■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(60分) 気持ちよく全身を動かしていくクラスです。




STUDIO PROGRAM

2020.4-6 SCHEDULE

スタジオプログラム 2020.4-6

گرانคลับ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。	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。
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	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。	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。	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。
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。	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。	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。	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。
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。	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。	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。	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。
Kanae(カナエ) 毎日より良く過ごせるようお手伝いできたら幸いです。ぜひ気軽にヨガクラスへご参加ください。	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。	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。	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。
Kei(ケイ) ココロを豊かに身体ものびのびと。ヨガを通して皆様と通じ合えたら幸いです。	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。	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。	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。
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!	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。	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。	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。
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させてください。	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。	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。	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。
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。	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。	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。	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。



TEL.027-353-5678

ホームページはこちら
<https://gran-club.com>

گرانคลับ高崎




STUDIO PROGRAM 2020.4-6 SCHEDULE

スタジオプログラム

	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 ジムエリア		メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ ジムエリア	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ ジムエリア	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ ジムエリア	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ ジムエリア	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ ジムエリア	
9:00				休 館 日																
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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ		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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	やさしい ステップ (9:45-10:30) スタッフ	リフト アップヨガ (10:00-10:45) mayumi	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	
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) mayumi		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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	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	サーキットトレーニング (10:30-11:00) スタッフ	
11:30																				
12:00																				
12:30	ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (12:15-13:15) 加藤聖美	ホットストレッチボール (12:15-12:45) スタッフ			メガダンス MEGA DANZ (ジャズ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 (12:00-13:00) 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	
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			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	Group Fight (13:00-13:30) スタッフ	ズンバ ZUMBA (ラテンダンス) (13:15-14:00) YUKO	ホットストレッチボール (13:30-14:00) スタッフ		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		Group Fight (13:15-14:00) スタッフ	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	ホットヨガ (13:15-14:00) eiko			
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	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ			ホット体幹 トレーニング (ピラティス) (14:15-15:00) 松沢光子	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ	ベリーダンス (14:15-15:15) Nesma	ホット デトックスヨガ (14:15-15:00) Megumi	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ	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	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ	やさしい ホットヨガ (14:15-15:00) Tamahi	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ				やさしい ホットヨガ (14:15-15:00) eiko	サーキットトレーニング (14:30-15:00) スタッフ
15:00																				
15:30																				
16:00	太極拳 (15:45-16:30) 山口律子					たのしいエアロ (15:30-16:30) 山口さとみ		ムーブ ストレッチ (15:30-16:15) 松村智恵美				ホット ストレッチボール (15:15-15:45) スタッフ		やさしい エアロ (14:30-15:15) Yukiko	健康ヨガ (15:15-16:00) Mimi	青竹ピクス (15:30-15:45) スタッフ		やさしい ホットヨガ (15:15-16:15) 美月	ホット リラックスヨガ (15:15-16:00) Keiko	
16:30																				
17:00																				
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	ストレッチボール (17:00-17:30) スタッフ			キューレン Q-ren (体のメンテナンスクラス) (18:00-18:45) Yukiko		Group Fight (18:00-18:45) スタッフ	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		Group Fight (17:15-17:45) スタッフ	やさしい ホットヨガ (17:15-18:00) ユジナ				パレトン (18:00-18:45) 松沢光子	
18:30																				
19:00																				
19:30	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	サーキットトレーニング (19:30-20:00) スタッフ			ポルドブラ (姿勢改善クラス) (19:00-19:45) 大塚深貴		天空大河 (伝説を取り入れたエクササイズ) (19:00-19:45) Yukiko	リンパ マッサージヨガ (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	サーキットトレーニング (19:30-20:00) スタッフ	Group Fight (17:15-17:45) スタッフ						
20:00																				
20:30	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) (20:00-21:00) 大塚深貴		ボクワ@ 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 (ゆっくりとつながるヨガ) (20:30-21:30) 美月	ホット リラックスヨガ (20:00-20:45) 島田		Group Fight (17:15-17:45) スタッフ	やさしい ホットヨガ (21:00-21:45) Reiko						
21:00																				
21:30																				
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			

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、パンチやキックの動作で上半身の引きしめを行う「グループファイト」があります。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
- New 新プログラム
- 当日整理券配布。詳しくはスタッフまで。

スタジオプログラムの注意事項

- ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- ・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て必ず数枚ご利用ください。
- ・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、青竹ピクス、サーキットトレーニングは開始の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1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か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。