

# 12月

# プログラムスケジュール

※ホットレッスンには女性限定プログラムがあります。

	月		火		水		木		金		土		日			
	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ		
10:00	9:45-10:30 アロマストレッチ noriko	9:00~9:45 ホットヨガ			10:00-10:45 ZUMBA MINA	9:00~9:45	10:00-10:45 やさしいエアロ 加藤 聖美	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka		10:00-10:45 リフトアップヨガ mayumi	9:00~9:45	10:00-11:45 ムーブストレッチ 松村智恵美	10:00-10:45 ホットヨガ ミチコ	10:00-10:45 バランス コーディネーション KAZU	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	
11:00	11:00-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラクソヨガ Kanae	休館日	11:15-12:00 MEGA DANZ MIHO	11:15-12:00 やさしいヨガ Noriko	11:15-12:00 ながれるヨガ Kei	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayaka	10:45-11:30 本極拳 山口 律子	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	11:15-12:00 ホットヨガ ミチコ	11:15-12:00 RITMOS KAZU	11:15-12:00 ホットヨガ ミチコ	11:15-12:00 RITMOS KAZU	11:15-12:00 パワーストレッチ 藤谷 久美子	
12:00	12:30-13:30 たのしいフラ 福田ユカリ	12:30-13:15 マインドフルネスヨガ Mimi		13:15-14:00 バレトン 松沢 光子	13:00-13:45 リラクソヨガ eiko	12:30-13:30 たのしいフラ 福田ユカリ	12:30-13:15 ヒップトレーニング Kei	12:00-12:45 アロマヨガ Nao	12:00-12:45 アロマヨガ Nao	12:30~ 13:00	12:00-12:45 RITMOS KAZU	12:30-13:00 Group Fight 井上	13:15-14:00 Group Ride 酒井	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:30-14:00 ボールdeコアトレ スタッフ	13:15-14:00 ホットヨガ eiko
13:00	NEW 14:00-14:45 Group Ride 高桑	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子		14:30-15:30 ベリーダンス Nesma	14:15-15:00 ピラティス 松沢 光子	14:00-14:45 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 テトックスヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	13:30-14:00 ストレッチホール スタッフ	13:15-14:00 Group Ride 酒井	13:30-14:00 ストレッチホール スタッフ	13:15-14:00 Group Ride 酒井	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:30-14:00 ボールdeコアトレ スタッフ	13:15-14:00 ホットヨガ eiko	14:30-15:15 やさしいヨガ eiko
14:00	15:15-16:00 本極拳 山口 律子	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko		16:00-16:45 かんたんボクシング Ayumi	15:45-16:30 ホットヨガ mei	15:15-16:15 ムーブストレッチ 松村智恵美	15:00-15:45 ピラティス Megumi	14:30-15:15 たのしいエアロ 浅野	14:30-15:15 ホットストレッチ 木下	14:30-15:15 ホットストレッチ 木下	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	15:45-16:30 Yukiko	15:45-16:30 リラクソヨガ Keiko	15:45-16:30 リラクソヨガ Keiko
15:00	16:45-17:30 ムーブストレッチ 松村智恵美	16:15~ 17:30 岩盤浴		18:00-18:45 Q-ren Yukiko	17:00-17:30 ストレッチボール STAFF	18:00-18:45 天空大河 Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	17:00-17:30 Group Fight 井上	17:00-17:30 Group Fight 井上	17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi	17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi	16:30-17:15 やさしいヨガ ユジナ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko	17:00-17:45 ホットヨガ Keiko
16:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU		19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU	19:15-20:00 リラクソヨガ Kei	19:15-20:00 リラクソヨガ Kei	18:00-18:45 やさしいエアロ 藤谷 久美子	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 やさしいエアロ 藤谷 久美子	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ	17:45-18:30 ピラティス ユジナ
17:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング Kei		20:30-21:15 Group Fight 井上	19:15-20:00 リラクソヨガ Kei	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	19:00-19:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	19:00~ 20:30 岩盤浴	19:00~ 20:30 岩盤浴	19:00~ 20:30 岩盤浴	19:00~ 20:30 岩盤浴	19:00~ 20:30 岩盤浴
18:00	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月	20:30-21:15 リラクソヨガ Kei		20:30-21:15 ZUMBA mihoko	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:00 Group Power 田村	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko	20:15-21:00 リラクソヨガ Reiko
19:00	21:45~ 22:30	21:45~ 22:30		21:45~ 22:30	21:45~ 22:30	21:45~ 22:30	21:45~ 22:30	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko	21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko
20:00																
21:00																

- ヨガ、ピラティス
- ストレッチ・有酸素系
- エアロビクス
- 岩盤浴
- ダンス
- 男性参加可能
- 筋トレ・燃焼系

### 注意事項

- ・ホットスタジオは**20名**、メインスタジオは**30名**定員となります。
- ・レッスン中の発声、私語は厳禁とさせていただきます。
- ・プログラムを当日キャンセルする場合は必ず店舗までご連絡ください。
- ・ホットスタジオ ■ は男性参加可能プログラムとなります。
- ・Group Rideの定員は**10名**となります。

- ・レッスン開始後の入場はご遠慮下さい。
- ・入場開始前の場所取りを禁止いたします。インストラクターの確認後入場してください。
- ・スタジオマット使用後はアルコールで拭いて下さい。
- ・レッスン中のマスクの着用は任意とさせていただきます。

## 難易度 エアロビクス

☆	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行う初心者向けのクラスです。
☆☆	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。

## ダンス

☆☆☆	MEGADANZ	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クラスです。
☆☆	RITMOS	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です。
☆☆☆	ZUMBA	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。
☆	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。
☆	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、踊れるように勧めていくクラスです。
☆☆	ベリーダンス	アラブ音楽に合わせて楽しく踊れるクラスです。美しいメリハリボディを目指していきましょう。


## ストレッチ、有酸素系

☆	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体をほぐしていきます。
☆	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。
☆	天空大河	武道をモチーフにしたアクション系、フィットネスエクササイズ、全身運動で脂肪燃焼、体力向上していくクラスです。
☆	Q-REN	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ックスをしていくクラスです。

## ヨガ・ピラティス系

☆	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。
☆	ながれるヨガ	呼吸に合わせて流れるように体を動かし柔軟性、代謝を高めていくヨガです。
☆	スローフローヨガ	ゆった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。
☆☆	バレトン	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。
☆☆	ヒップトレーニング	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。

## 筋トレ、燃焼系

☆☆☆	Group Fight	パンチ・キックの動作を使って体の引き締め、脂肪の燃焼をしていくクラスです。
☆☆	Group Power	フリーのバーベルを使って全身を鍛えながら有酸素運動効果も期待できるクラスです。
☆☆	 Group Ride	軽快な音楽に合わせてバイクを漕ぐ有酸素運動のクラスです。
☆☆	かんたんボクシング	ボクシングの基本的なパンチ動作と軽快なステップを組み合わせ脂肪燃焼していきます。
☆	ボールdeコアトレ	ボールを使っても体に負担をかけず体幹トレーニング、腹筋を行っていくクラスです。

## ホットスタジオ

☆☆	ホットヨガ	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。
☆	やさしいヨガ	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。
☆	ホットストレッチ	岩盤の上で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	顔ヨガの動きを取り入れたホットヨガです。
☆	リンパマッサージヨガ	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	自分と向き合い、心と体を整えていくクラスです。
☆	健康ヨガ	気持ちよく全身を動かしていくクラスです。
☆	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。
☆	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。