

1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
10:00	9:45-10:30 アロマストレッチ noriko	9:00~9:45	休館日	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	10:00-10:45 ゆるムーブ 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 リラクゼーション Kanae		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 太極拳 山口 律子	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi		11:15-12:00 ホットヨガ 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 だのしいフラ 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 リラクゼーション eiKo	12:30-13:30 だのしいフラ 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	12:30~ 13:00	12:00-12:45 RITMOS KAZU		12:30-13:00 Group Fight 井上	11:15-12:00 パワーストレッチ 藤谷 久美子
13:00				14:30-15:30 ベリーダンス NESMA	14:15-15:00 バレトン 松沢 光子	14:00-14:45 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 デトックスヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	NEW 13:15-14:00 全身バランス調整ヨガ eiKo	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
14:00	14:00-14:45 Group Ride 高桑	13:45-14:30 バレトン 松沢 光子		16:15-17:00 NEW チャレンジエアロ 浅野	15:45-16:30 ホットヨガ mei		15:00-15:45 バレトン Megumi		14:30-15:15 だのしいエアロ 浅野	14:30-15:15 ホットストレッチ 木下	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	14:30-15:15 やさしいヨガ eiKo
15:00	15:15-16:00 太極拳 山口 律子	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiKo				15:15-16:00 ゆるムーブ 松村智恵美			16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	15:45-16:30 天空大河 ~榎依匠~ Yukiko	16:30-17:15 やさしいヨガ ユジナ		15:45-16:30 NEW 体幹アップヨガ mayumi
16:00		16:15~ 17:30 岩盤浴		18:00-18:45 Q-ren Yukiko	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU	18:00-18:45 天空大河 ~榎依匠~ Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	17:00-17:30 Group Fight 井上	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi	17:45-18:30 バレトン ユジナ		17:00-17:45 ホットヨガ mayumi
17:00	16:45-17:30 ゆるムーブ 松村智恵美			19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラクゼーション Kei	19:15-20:00 Group Ride 高桑	19:15-20:00 リンパマッサージヨガ Yuko	18:00-18:45 やさしいエアロ 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		18:15~ 19:30 岩盤浴
18:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ naoko	18:00-18:45 バランス コーディネーション KAZU		20:30-21:15 Group Fight 井上	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 Bokwa@dance miHoKo	20:30-21:15 ホットヨガ motoKo	19:15-20:00 ZUMBA 浅野	20:15-21:00 リラクゼーション Reiko				
19:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング Kei							21:30-22:15 やさしいヨガ Reiko				
20:00	20:30-21:15 スローフローヨガ 美月	20:30-21:15 リラクゼーション Kei						20:30-21:00 Group Power 田村					
21:00		21:45~ 22:30			21:45~ 22:30		21:45~ 22:30						

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。

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

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。
☆☆☆	 チャレンジエアロ	たのしいエアロより複雑な動きの組み合わせを楽しめるクラスです。

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。
☆	Bokwa@dance	ウォーキングをベースとした新感覚ダンスプログラムです。
☆	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て、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ながら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

☆	ゆるムーブ	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～煌伎匠～ おうぎのしょう	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。