

5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	10:00-10:45 アロマストレッチ noriko	9:00~9:45 10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	休館日	10:00-10:45 ZUMBA mei	9:00~9:45 10:00-10:45 リンパマッサージヨガ Noriko	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 太極拳 山口 律子	10:00-10:45 やさしいピラティス mayumi		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	11:15-12:00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラクゼーション Kanae		12:00-12:45 ピラティス 松沢 光子	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	12:00-12:45 アロマヨガ Nao	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	10:45-11:30 ゆるムーブ 松村智恵美	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	12:30-13:00 R30 高桑	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	12:30-13:15 たのしいフラ Aco	12:30-13:15 ヒップトレーニング Kei	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	12:30~ 13:00	12:00-12:45 RITMOS KAZU		12:30-13:00 過替わり プログラム スタッフ	13:15-14:00 ホットヨガ eiko
13:00	13:45-14:30 ZUMBA mei	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子		14:30-15:15 ベリーダンス NESMA	14:15-15:00 ボールdeコアトレ 山崎	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 テトックスヨガ Megumi	14:45-15:30 たのしいエアロ 浅野	13:15-14:00 全身バランス調整ヨガ eiko	13:15-13:45 R30 酒井	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:30-14:00 ボールdeコアトレ 酒井	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko
14:00	15:15-16:00 太極拳 山口 律子	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko		16:00-16:45 チャレンジエアロ 浅野	15:45-16:30 ホットヨガ mei	15:15-16:00 ゆるムーブ 松村智恵美	15:00-15:45 ピラティス Megumi	16:00-16:45 アナミック骨盤ヨガ 浅野	14:30-15:15 スタイルアップヨガ eiko	15:45-16:30 天空大河 ～煌依匠～ 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 体幹アップヨガ mayumi
15:00	16:45-17:30 ゆるムーブ 松村智恵美	16:15~17:30 岩盤浴		18:00-18:45 Q-ren Yukiko	17:00~17:30 岩盤浴	18:00-18:45 天空大河 ～煌依匠～ Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 JPOPエクササイズ 藤谷 久美子	16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	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 リラクゼーション mayumi
16:00	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		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 体幹テトックスヨガ Reiko	19:15-20:00 リンパマッサージヨガ Yuko	19:15-20:00 ZUMBA 浅野	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ		19:00~20:30 岩盤浴		18:15~19:30 岩盤浴
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 Strong Nation 藤谷 久美子	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:00 R30 高桑	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:00 Group Power 田村	19:00-19:45 コアトレ 藤谷 久美子				
18:00	20:30-21:00 ボールdeコアトレ 石間	20:30-21:15 リラクゼーション Kei			21:45~ 22:30		21:45~ 22:30		20:15-21:00 歪み解消ヨガ Reiko				
19:00		21:45~ 22:30							21:30-22:15 全身スッキリヨガ Reiko				
20:00													
21:00													

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。
- ・R30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。
- ※週替わりプログラム(スタッフレッスン)は毎週月曜日に行う内容を発信させていただきます。(発信は公式LINE、若しくは受付、3Fに張り出させていただきます。)

- 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

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。
☆	JPOPエクササイズ	邦楽の馴染みある音楽に合わせて身体を動かすエクササイズのクラスです。
☆	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

☆	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～ おうぎのしょう 煌伎匠～	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。
☆	FITNESS 養生気功	気を循環させられる体に必要な「関節可動域向上」「筋群の柔軟性」を高めることに特化した誰でも気軽に参加できるプログラムです。

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。
☆☆	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。
☆☆	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。
	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**

☆☆	ストロング ネーション Strong Nation	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。格闘技の要素も入ったHIインパクトなワークアウトです。
☆☆	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。
☆☆	アールサーティ R30	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。