

7月プログラムスケジュール (完全予約制) ※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	9:00～9:45	休館日		9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45
11:00	10:00-10:45 アロマストレッチ noriko		10:00-10:45 ZUMBA mei	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 木極拳 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 コーディネート KAZU	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子
12:00	11:15-12:00 歪みを整えるヨガ erina			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
13:00	12:30-13:00 R30 高桑		12:00-12:45 ピラティス 松沢 光子	13:15-14:00 リラックスヨガ 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 高桑空手塾 高桑	13:15-14:00 ホットヨガ eiko
14:00	13:45-14:30 ZUMBA mei		13:15-14:00 バレトン 松沢 光子	14:30-15:00 ボールdeコアトレ 山崎	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 デトックスヨガ Megumi		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
15:00	15:15-16:00 木極拳 山口 律子		14:30-15:15 ベリーダンス NESMA		15:15-16:00 ゆるムーブ 松村智恵美	15:00-15:45 ピラティス Megumi	14:45-15:30 たのしいエアロ 浅野	14:30-15:15 スタイルアップヨガ eiko	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	14:30-15:15 健康ヨガ Mimi	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	16:00-16:45 体幹アップヨガ mayumi
16:00			16:00-16:45 チャレンジエアロ 浅野	15:45-16:30 ホットヨガ mei			16:00-16:45 アットミック骨盤ヨガ 浅野	16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	15:45-16:30 天空大河 ～槍鉄匠～ Yukiko	16:30-17:15 やさしいヨガ ユジナ	16:45-17:30 ALLOUT !! 牛崎式サーキット 牛崎	17:15-18:00 リラックスヨガ mayumi
17:00	16:45-17:30 ゆるムーブ 松村智恵美			17:00～17:30 岩盤浴		16:15～17:30 岩盤浴			17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi			18:30-19:30 岩盤浴
18:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ naoko		18:00-18:45 Q-ren Yukiko	18:00-18:45 バランス コーディネート KAZU	18:00-18:45 天空大河 ～槍鉄匠～ Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 REE JAM 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		
19:00			19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラックスヨガ Kei	19:15-20:00 体幹デトックスヨガ Reiko	19:15-20:00 リンパマッサージと 陰ヨガ ミチコ	19:15-20:00 ZUMBA 浅野	19:00-19:45 コアトレ 藤谷 久美子		19:00～20:30 岩盤浴		
20:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU			20:30-21:15 Strong Nation 藤谷 久美子	20:30-21:00 Group Power 田村	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:00 R30 高桑	20:15-21:00 歪み解消ヨガ Reiko				
21:00	20:30-21:00 Group Power 田村			21:45～ 22:30		21:45～ 22:30		21:30-22:15 全身スッキリヨガ Reiko				

- 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

★新設!! 5階サウススタジオ (常温) 特別プログラム★

月	火	水	木	金	土	日
10:00-10:45 ZUMBA NATSUMI 11:15-12:00 やさしいバレエ 山崎 15:00-15:45 ZUMBA 浅野 16:15-17:00 パワーヨガ mei 19:15-20:00 週替わりヨガ ※裏面参照 Ayano	休館日	10:00-10:45 骨盤調整ヨガ erina 11:00-11:45 リフレッシュヨガ eiko 12:00-12:45 ストレス解消ヨガ eiko	10:00-10:45 やさしいバレエ 山崎 11:15-12:00 エンジョイフラ Aco 12:45-13:30 ZUMBAGOLD YUKO 14:30-15:15 ストレッチボール &ヨガトレ 浅野	10:00-10:45 お腹引き締めヨガ mei 12:00-12:45 ZUMBAGOLD YUKO 15:00-15:45 ボディメイクヨガ erina	調整中	調整中

難易度の目安

ヨガ・ピラティス

☆	睡眠の質を促すヨガ	自律神経を整えるポーズ、呼吸法を行い、リラクゼーションへ導くヨガです。(※週替わりヨガ 7/5、7/19)
☆☆	デトックスヨガ	バランス良く身体を動かし、疲れた体のメンテナンスを行うヨガです。(※週替わりヨガ 7/12、7/26)
☆	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 Strong ネーション 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 (ホット有)	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。
☆	ALLOUT!!牛崎式 サーキット	重りやstep台を使って、有酸素運動と無酸素運動を繰り返し行うクラスです。

ストレッチ、有酸素

☆	ゆるムーブ	関節にやさしい簡単な脱力系の動きで速やかに身体をほぐすクラスです。
☆	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。
☆	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。
☆	高桑空手塾	空手の基本、突き、受け、蹴りの動作を中心に空手の基礎を習得する初心者向けのクラスです。

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地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

☆	やさしいバレエ	バレエの簡単な動きやポーズを覚えながら踊れるよう進めていくクラスです。
☆☆☆	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。
☆	ZUMBAGOLD	ラテン音楽に合わせて身体を動かす初心者向けのクラスです
☆☆☆	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。
☆	REEJAM	1980年代、1990年代のヒップホップに合わせて踊る有酸素系エクササイズのクラスです。
☆	たのしいフラ(エンジョイ 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。

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。
☆	リンパマッサージ と陰ヨガ	一つ一つのポーズをリラックスしながら保つ、柔軟性向上と調整を中心としたクラスです。

注意事項

- ・ホットスタジオは**20名**、メインスタジオは**30名**(grouppower15名、R3010名、ボールdeコアトレ20名)定員となります。
- ・5階サブスタジオは**13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。
- ・プログラムの当日キャンセルはWEBから**20分前**までとなります。
- ・ホットスタジオ  は男性参加可能プログラムとなります。

- ※必ず予約をお取りした位置でご参加ください。レッスン開始後の入場はご遠慮下さい。
- ・スタジオ入場はインストラクターからの出欠確認後をお願い致します。
- ・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**必須**となります。
- ※平日デイ、ナイト会員の時間制限のある会員種の方は退館時間、入館時間を考慮してご予約ください。