

10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	10:00-10:45 ZUMBA mei	9:00~9:45	10:00-10:45 やさしいバレエ 山崎	9:00~9:45	10:00-10:45 太極拳 ※第3週目 楊式太極拳 山口 律子	9:00~9:45		9:00~9:45	10:00-10:45 バランス コーディネート KAZU	9:00~9:45
11:00	10:00-10:45 ホットヨガ Kanae		11:00-11:45 美ウォーキング エクササイズ noriko	10:00-10:45 やさしいヨガ Noriko	11:00-10:45 やさしいバレエ 山崎	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	10:00-10:45 ※第3週目 楊式太極拳 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 コーディネート KAZU	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子
12:00	11:15-11:45 Group Blast 高桑		12:00-12:45 ピラティス 松沢 光子	11:15-12:00 ホットヨガ 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	11:00-11:30 Group Blast 酒井	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		13:15-14:00 バレトン 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		14:30-15:15 ベリーダンス NESMA	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	14:45-15:30 たのしいエアロ 浅野	13:15-14:00 ボールde スタイルアップ 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	13:15-14:00 ホットヨガ eiko
15:00	15:15-16:00 太極拳 山口 律子		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 アロマミック骨盤ヨガ 浅野	14:30-15:15 リフレッシュヨガ eiko	15:45-16:30 天空大河 ~横矢匠~ Yukiko	14:30-15:15 リフレッシュヨガ Mimi	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	14:30-15:15 やさしいヨガ eiko
16:00	16:15~17:30 岩盤浴		17:15-18:00 RITMOS KAZU	17:00-17:30 岩盤浴		16:15~17:30 岩盤浴		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	16:45-17:30 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	15:45-16:30 デトックスヨガ Ayano
17:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ naoko		19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラックスヨガ Kei	18:00-18:45 天空大河 ~横矢匠~ Yukiko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 ポールエクササイズ & 筋膜リリース 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	18:15-19:30 岩盤浴	
18:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU		20:30-21:15 Strong Nation 藤谷 久美子	20:30-21:15 ホットヨガ 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		
19:00	20:30-21:00 Group Power 田村			21:45~ 22:30	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				
20:00	21:45~ 22:30					21:45~ 22:30		21:30-22:15 全身スッキリヨガ Reiko				
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

★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	休館日	10:00-10:45 血流UP! 首肩こり 解消ヨガ erina	10:00-10:45 アロマストレッチ noriko	10:00-10:45 お腹引き締めヨガ mei	調整中	調整中
11:15-12:00 やさしいバレエ 山崎			11:15-12:00 バーオソル 山崎	12:00-12:45 ZUMBAGOLD YUKO		
15:00-15:45 ZUMBA 浅野		11:00-11:45 リフレッシュヨガ eiko	12:45-13:30 ZUMBAGOLD YUKO	15:00-15:45 ファンクショナルローラー (ストレッチボール) ピラティス erina		
16:15-17:00 ボディメンテナンス ヨガ mei		12:00-12:45 ストレス解消ヨガ eiko	14:30-15:15 ストレッチボール & ヨガトレ 浅野			
19:15-20:00 肩こり・腰痛 解消ヨガ Ayano						

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。
☆☆	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を行うヨガです。
☆	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。

筋トレ、燃焼系

☆☆	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(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	ウエイトトレーニングと有酸素運動を繰り返し行い効率よくシェイプアップ筋力アップを目指すクラスです。
☆	ヒップトレーニング	お尻周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。
☆☆☆	Group Blast (グループブラスト)	音楽に合わせ、ステップ台を使い、体力、俊敏性、身体操作、持久力を向上させる30分のクラスです。

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。
☆	※楊式太極拳 (金曜3週目)	太極拳の内容をより細かく行っていきます。
☆	天空大河～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。
☆	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、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す。
☆	NEW！ バーオソル	床の上で寝た状態、座った状態でバレエの動きを行い、自体重を使って体幹を鍛えるクラスです。

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。
☆	リフレッシュ 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。

★10月特別開催 中庭プログラム（10/4～10/9実施）★

10月4日(月) 18:00～18:45 ハワイアンフラ (Naoko)

10月6日(水) 14:30～15:15 秋風に舞うベリーダンス (NESMA)

10月7日(木) 13:45～14:30 ZUMBA (YUKO)

10月8日(金) 10:00～10:45 太極拳 (山口律子)

10月8日(金) 13:15～14:00 ZUMBA (NATSUMI)

10月8日(金) 19:15～20:00 ZUMBA (浅野)

10月9日(土) 15:45～16:30 天空大河～煌伎匠～ (Yukiko)

10月9日(土) 17:00～17:45 かんたんボクシング (Ayumi)

注意事項

・ホットスタジオは20名、メインスタジオは30名(grouppower13名,Groupblast15名, R30,牛崎式サーキット10名、ボールdeコアトレ,やさしいバレエ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チェックイン前、予約サイトからレッスン20分前までとなります。

※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にお願い致します。

・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。