2月プログラムスケジュール（完全予約制）

◆ 変更点・注意事項 ～２月の予約より「予約方法」が変更となります～ ◆
予約枠がメインスタジオ・ホットスタジオ・５階サブスタジオで各１枠に変更
レッスン実施後に予約リセット（レッスン終了時間から、次の予約が取れるようになります）

	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
		9:00～9:45			9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45		9:00～9:45
10:00	10:00-10:45 やさしいバレエ 山﨑	10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	休館日	10:00-10:45 ZUMBA mei	10:00-10:45 ホットヨガ Noriko	10:00-10:45 やさしいバレエ 山﨑	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	10:00-10:45 太極拳 （※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 コーディネーション KAZU	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 籐谷 久美子
11:00	11：15-12：00 歪みを整えるヨガ erina	11:15-12:00 リラックスヨガ Kanae		11:00-11:45 美ウォーキング エクササイズ noriko	11:00-11:45 やさしいヨガ Noriko	11:15-12:00 ながれるヨガ Kei	11:00-11:45 やさしいヨガ Ayaka	12:00-12:45 アロマヨガ Nao	11:00-11:45 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 籐谷 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		12:00-12:45 ピラティス 松沢 光子	12:15-13:00 ボールde ストレス解消ヨガ eiko	12:30-13:15 たのしいフラ Aco	12:15-13:00 ヒップトレーニング Kei		12:15-13:00 歪み解消ヨガ eiko	12:00-12:45 RITMOS KAZU		12:30-13:00 高桑空手塾 高桑	
13:00	13:45-14:30 ZUMBA mei	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子		13:15-14:00 バレトン 松沢 光子	13:15-14:00 リラックスヨガ eiko	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 デトックスヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	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
14:00	15:15-16:00 太極拳 山口 律子	15:00-15:45 姿勢改善ヨガ eiko		14:30-15:15 ベリーダンス NESMA	14:30-15:00 ボールdeコアトレ 山﨑	15:15-16:00 ゆるムーブ 松村智恵美	15:00-15:45 ボール ピラティス Megumi	14:45-15:30 たのしいエアロ 浅野	14:15-15:00 リフレッシュヨガ eiko	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	14:30-15:15 リフレッシュヨガ Mimi		14:15-15:00 ボールde やさしいヨガ eiko
15:00		16:15～17:30 岩盤浴		16:00-16:45 チャレンジエアロ 浅野	15:45-16:30 ホットヨガ mei		16:15～17:30 岩盤浴	16:00-16:45 アナトミック骨盤ヨガ 浅野	16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	15:45-16:30 天空大河 ～槍伎匠～ Yukiko	15:30-16:15 ゆったりヨガ Reiko	15:30-16:15 やさしいヨガ 美月	15:45-16:30 肩こり腰痛 解消ヨガ Ayano
16:00				17:15-18:00 RITMOS KAZU	17:00-17:30 岩盤浴					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	17:00-17:45 睡眠の質を 促すヨガ Ayano
17:00					18:00-18:45 やさしいヨガ motoko	18:15-18:45 Group Power 田村	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 骨盤ストレッチ 籐谷 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		18:00-18:30 かんたん 腹筋エクササイズ 田村
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		19:15-20:00 MEGADANZ ユジナ	19:15-20:00 リラックスヨガ Kei	19:15-19:45 ボールdeコアトレ 石関	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 トータル マットワーク 籐谷 久美子		19:00～20:30 岩盤浴		
19:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング （女性限定） Kei		20:30-21:15 Strong Nation 籐谷 久美子	20:15-21:00 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 体幹デトックスヨガ Reiko	20:15-21:00 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	20:30-21:00 Group Power 田村	20:15-21:00 リラックスヨガ Kei			21:45～ 22:30		21:15-22:00 リラックスヨガ motoko		21:15-22:00 全身スッキリヨガ Reiko				
21:00		21:45～ 22:30											

ヨガ、ピラティス　ダンス
ストレッチ・有酸素系　筋トレ・燃焼系
エアロビクス　男性参加可能（ホット）
岩盤浴　キッズ教室

※予約なしでのレッスン参加は不可となります。ご了承ください。

★5Fサブスタジオプログラムスケジュール★

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		10:00-11:00 キッズ空手教室 スタッフ
11:15-11:45 Group Blast 高桑		11:00-11:45 リフレッシュヨガ eiko	11:15－12:00 ストレッチ＆床バレエ 山﨑	12:00-12:45 ZUMBAGOLD YUKO		11:10-12:10 キッズ体操教室 スタッフ
15:00-15:45 ZUMBA 浅野		15:30-16:15 やさしいヨガ 吉田	12:45-13:30 ZUMBAGOLD YUKO	15:00-15:45 ファンクショナルローラー （ストレッチポール） ピラティス erina	14:00-15:00 キッズ体操教室 スタッフ	
16:15-17:00 ボディメンテナンス ヨガ mei			14:35-15:20 アナトミック骨盤 ヨガ＋ボール 浅野	17:00-17:30 Group Blast 酒井		
19:15-20:00 骨盤調整ヨガ Ayano			16：30-17：30 キッズRITMOS KAZU			
			19:00-19:45 槍伎匠 （おうぎのしょう） Yukiko			

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。
☆☆	骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉の緊張を緩め、インナーマッスルを活性化、身体全体のバランスを整えます。
☆	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。
☆	ファンクショナルローラーピラティス	美しい姿勢、日常の動作、歩行を機能的にするためのフォームローラー（ストレッチポール）を使ったエクササイズのクラスです。

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。
☆☆	R30（アールサーティ）	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	力を抜いてゆったりゆるゆる動きます。すぐに身体を温め動作を楽にするクラスです。
☆	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。
☆	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。天空大河よりもスピーディに動きます。
☆	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。
☆	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＆床バレエ	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。
☆	ボールde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。ストレッチポールを使用します。
☆	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。

注意事項

・ホットスタジオは**20名**、メインスタジオは**30名**（GroupPower,GroupBlast**13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（GroupBlastは8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のレッスン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き取りをお願い致します。
・レッスン中のマスクの着用は必須となります。ご了承ください。
※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。

★　重要なお知らせ　★

２月１日 午前9時～午後1時 システムメンテナンスのため
この間は予約管理サイトのご利用ができません