

# 6月プログラムスケジュール(完全予約制)

◆ 変更点・注意事項 ~R42月の予約より「予約方法」を変更しております~ ◆  
 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	メインスタジオ	ホットスタジオ
10:00	10:00-10:45 やさしいバレエ 山崎	9:00~9:45 10:00-10:45 ホットヨガ Kanae	10:00-10:30 マジックサークル エクササイズ 山崎	9:00~9:45 10:00-10:45 ホットヨガ Ayano	10:00-10:45 やさしいバレエ 山崎	10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	10:00-10:45 太極拳 (※第3週目 機式太極拳) 山口 律子	9:00~9:45 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 ホットヨガ ミチコ	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	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	11:00-11:45 美容塾 エクササイズ noriko	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayano	11:15-12:00 なかれるヨガ Kei	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayaka	11:15-12:00 ほじめてのバレエ 山崎	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	11:15-12:00 パワーストレッチ 藤谷 久美子	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	12:15-13:00 ピラティス 松沢 光子	12:30-13:15 ポールde ストレッチ解消ヨガ eiko	12:30-13:15 たのしいワラ Aco	12:30-13:15 ヒップトレーニング Kei	12:00-12:45 RITMOS KAZU	12:15-13:00 岩盤浴	12:30-13:00 高桑空手塾 高桑	12:30-13:00 高桑空手塾 高桑	12:30-13:00 高桑空手塾 高桑	12:15-13:00 岩盤浴	12:15-13:00 岩盤浴	12:15-13:00 岩盤浴
13:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI	13:45-14:30 ピラティス 松沢 光子	13:30-14:15 バレエ 松沢 光子	13:45-14:30 リラクゼーション eiko	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 テトックスヨガ Megumi	13:15-14:00 ZUMBA NATSUMI	13:15-14:00 ポール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 ポールdeコアトレ 酒井	13:15-14:00 ホットヨガ eiko	13:15-14:00 ホットヨガ eiko	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	14:45-15:30 バーダンス NESMA	14:45-15:30 岩盤浴	15:15-16:00 ゆるムーブ 松村智恵美	15:00-15:45 ポール ピラティス Megumi	14:45-15:30 たのしいエアロ 浅野	14:30-15:15 リフレッシュヨガ eiko	14:30-15:15 やさしいエアロ Yukiko	15:45-16:30 槍匠 (おろぎのしゅう) Yukiko	15:45-16:15 やさしいストレッチ 高桑	14:30-15:15 ポールde やさしいヨガ eiko	14:30-15:15 ポールde やさしいヨガ eiko	14:30-15:15 ポールde やさしいヨガ eiko
15:00		16:00-17:45 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		16:00-17:45 岩盤浴	16:00-16:45 シンパルスステップ & ボディメイク 浅野	16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	15:45-16:30 やさしいストレッチ 高桑	16:45-17:30 やさしいヨガ ユジナ	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	15:45-16:30 肩こり腰痛 解消ヨガ Ayano	15:45-16:30 肩こり腰痛 解消ヨガ Ayano
16:00			17:15-18:00 RITMOS KAZU	16:45-17:45 岩盤浴		16:00-17:45 岩盤浴	17:00-17:30 岩盤浴	17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 ピラティス 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	17:00-17:45 睡眠の質を 促すヨガ Ayano	17:00-17:45 睡眠の質を 促すヨガ Ayano
17:00	18:00-18:45 ハワイアンフラ naoko	18:00-18:45 バランス コーディネート KAZU	18:00-18:45 やさしいヨガ motoko	18:00-18:45 やさしいヨガ motoko	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	18:45-19:45 岩盤浴	19:00-20:30 岩盤浴	18:15-18:45 かんたん 腹筋エクササイズ 田村	18:15-18:45 かんたん 腹筋エクササイズ 田村	18:15-18:45 かんたん 腹筋エクササイズ 田村	18:15-18:45 かんたん 腹筋エクササイズ 田村
18:00	19:15-20:00 RITMOS KAZU	19:15-20:00 ヒップトレーニング (女性限定) Kei	19:15-20:00 ZUMBA ユジナ	19:15-20:00 リラクゼーション Kei	19:15-19:45 ポール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	20:00-20:45 歪み解消ヨガ Reiko	20:00-20:45 歪み解消ヨガ Reiko		19:00-19:30 岩盤浴	19:00-19:30 岩盤浴	19:00-19:30 岩盤浴	19:00-19:30 岩盤浴
19:00	20:30-21:00 Group Power 田村	20:30-21:15 リラクゼーション Kei	20:30-21:00 Group Fight 田村	20:30-21:15 ホットヨガ Kei	20:30-21:15 体幹テトックスヨガ Reiko	20:30-21:15 ホットヨガ motoko	20:30-21:00 R30 高桑	21:15-22:00 全身スッキリヨガ Reiko	21:15-22:00 全身スッキリヨガ Reiko					
20:00		21:30~22:30		21:30~22:30		21:45-22:30 リラクゼーション motoko								
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
- 筋トレ・燃焼系
- 男性参加可能(ホット)
- キッズ教室

※赤字は開始・終了時間が変更になっております。

## ★5階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 筋コン 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			10:00-11:00 キッズ空手教室 スタッフ
11:15-11:45 Group Blast 高桑		11:15-12:00 ストレッチ&床バレエ 山崎	11:15-12:00 ストレッチ noriko	12:15-13:00 ZUMBAGOLD YUKO		11:10-12:10 キッズ体操教室 スタッフ
15:00-15:45 ZUMBA 浅野		11:15-12:00 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 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		15:30-16:15 やさしいヨガ 吉田	14:35-15:20 アナミック骨盤 ヨガ+ボール 浅野	17:00-17:30 Group Blast 酒井		
19:15-20:00 肩こり腰痛改善ヨガ Ayano		17:00-18:00 キッズ体操教室 スタッフ	16:30-17:30 キッズRITMOS KAZU			
			20:30-21:00 Group Power 田村			

# 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。
☆	肩こり腰痛改善ヨガ	肩こり腰痛の改善、予防が期待できるヨガのクラスです。
☆	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

☆☆	Group Fight	音楽に乗せて格闘技の動作を行い、筋力アップ、シェイプアップ、持久力アップを期待できるクラスです。
☆☆	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。
☆☆	<small>アールサーティ</small> 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て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。
☆☆☆	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。 <b>※ホットスタジオ内での強度の高いレッスンとなるためドアを開放して行っております。</b>
☆☆☆	Group Blast <small>(グループブラスト)</small>	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。
☆	シンプルステップ & ボディメイク	音楽に合わせてステップ台で有酸素運動と全身の筋肉をバランスよくトレーニングしていくクラスです。

## 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。
☆	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。
☆	高桑空手塾	空手の基本を覚えながら1つの形を仕上げしていく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。
☆	はじめてのバレエ	やさしいバレエをより初心者向けに丁寧に行っていくクラスです。
☆☆	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、レグ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、踊れるように勤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&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。
☆	やさしいストレッチ	身体を温めながら全身のストレッチをする、気軽に取り組める30分のクラスです。

## 注意事項

- ・ホットスタジオは20名、メインスタジオは30名(grouppower13名, Groupblast13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(Group Blastは6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。