

12月スタジオプログラムスケジュール

◆12月プログラム連絡事項◆

12月よりNEWレッスン「ポールストレッチ」「ケトルベルdeヒップアップ」が追加されました!!

	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		9:00~9:45			9:00~9:45		9:00~9:45		9:00~9:45	NEW 9:45-10:30 ケトルベルdeヒップアップ / リ	9:00~9:45		9:00~9:45
10:00	NEW 10:00-10:45 バレエ入門クラス 山崎	10:00-10:45 ホットヨガ kanae		9:45-10:30 ZUMBA NATSUMI	10:00-10:45 ホットヨガ Ayano	NEW 10:00-10:45 バレエバリエーションクラス 山崎	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	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 リラックスヨガ kanae		11:00-11:45 美容姿勢エクササイズ noriko	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayano	11:15-12:00 ながれるヨガ Kei	11:15-12:00 やさしいヨガ Ayaka	NEW 11:15-12:00 バレエ基本クラス 山崎	11:15-12:00 ホットヨガ mayumi	11:00-11:30 Group Blast 高桑	11:15-12:00 整体ヨガII ミチコ	11:15-12:00 RITMOS KAZU	11:15-12:45 岩盤浴
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 肩こり腰痛予防ヨガ 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		12:15-12:45 岩盤浴	12:00-12:45 RITMOS KAZU	12:15-12:45 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
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 バレトン 松沢 光子	13:45-14:30 リラックスヨガ eiko	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 テニスコースヨガ 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				14:45-15:30 バレエダンス NESMA	14:45-15:15 岩盤浴		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	14:30-15:15 リフレッシュヨガ eiko	14:30-15:15 リフレッシュヨガ Mimi	14:30-15:00 Group Fight 田村	14:30-15:15 ボールdeやさしいヨガ eiko	14:30-15:15 ボールdeやさしいヨガ eiko
15:00	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			16:00-16:45 整体ヨガ ミチコ	15:45-16:30 燐依匠(おうぎのしょう) Yukiko	15:45-16:15 やさしいストレッチ 高桑	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		16:00-17:30 岩盤浴		17:15-18:00 RITMOS KAZU	16:45-17:45 岩盤浴	16:30-17:00 Group Blast 酒井	16:00-17:30 岩盤浴		17:00-17:15 岩盤浴	17:00-17:45 かんたんボクシング Ayumi	16:45-17:30 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 チアダンス Arisa	17:45-18:30 ホットヨガ ミチコ	18:15-18:45 Group power (初心者ver.) 田村	18:00-18:45 ピラティス ユジナ		18:15-18:45 かんたん腰痛エクササイズ 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 ZUMBA ユジナ	18:15-19:00 リラックスヨガ Kei	18:00-18:45 ZUMBA 浅野	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	19:15-20:00 ALL OUT!! 牛崎式サーキット 牛崎	18:45-19:30 岩盤浴		19:00-20:30 岩盤浴		19:00-19:30 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			19:30-20:15 ホットヨガ Kei	NEW 19:30-20:00 ポールストレッチ 大内	19:15-20:00 リンパマッサージと陰ヨガ ミチコ						
20:00				20:30-21:00 Group Fight 田村	20:45-21:30 ホットヨガ sayuri	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	20:00-20:45 歪み解消ヨガ Reiko				
21:00	20:30-21:00 Group Power 田村	20:30-21:15 リラックスヨガ Kei					21:45-22:30 リラックスヨガ motoko		21:15-22:00 全身スッキリヨガ Reiko				
		21:30~22:30			21:30~22:30								

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

★5Fサウス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 11:15-11:45 Group Blast 高桑 15:00-15:45 ZUMBA 浅野 16:15-17:00 ボディメンテナンス ヨガ mei 19:15-20:00 肩こり腰痛改善ヨガ Ayano	休館日	10:00-10:45 肩こり・腰痛 疲労回復ヨガ erina 11:15-12:00 リフレッシュヨガ eiko 15:30-16:15 やさしいヨガ 吉田 17:00-18:00 キッズ体操教室 牛崎	10:00-10:45 アロマストレッチ noriko 11:15-12:00 ストレッチ&床バレエ 山崎 12:45-13:30 ZUMBAGOLD YUKO 14:45-15:30 アナトミック骨盤 ヨガ+ボール 浅野 16:30-17:30 キッズRITMOS KAZU	12:15-13:00 ZUMBAGOLD YUKO 15:00-15:45 ファンクショナルローラーピラティス erina 17:00-17:30 Group Blast 酒井	10:00-10:45 キッズ英会話教室 アリス 14:00-15:00 キッズ体操教室 牛崎	10:00-11:00 キッズ空手教室 高桑 11:10-12:10 キッズ体操教室 牛崎

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。
☆☆	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。
☆☆☆☆	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。 ※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。
☆☆☆	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。
☆☆	NEW!! ケトルバルdeヒップアップ	ケトルバル(重り)を使って下半身の筋肉を中心に動かし、ヒップアップにつなげていくクラスです。

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。
☆	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	空手の基本を中心に空手の攻防を学んでいく30分のクラスです。
☆	ポールストレッチ	ストレッチポールを使って筋肉の硬さを改善していく30分間のクラスです。

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

☆	バレエ 入門クラス	バレエの基本的な腕や脚のポジションから正しい姿勢を練習していくクラスです。
☆☆	バレエ 基本クラス	バレエの基本的な動きを丁寧に覚えていくクラスです。
☆☆☆	バレエ バリエーションクラス	バレエの動きを組み合わせ一連の動きから踊りにつなげていくクラスです。
☆	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て、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。
☆☆	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。
☆☆	チアダンス	ポンポンを持って楽しくチアダンスの動きを覚えていくクラスです。

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。
☆	ポール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。

運動強度

☆:弱(動きが簡単、ゆっくり、わかりやすい) ☆☆☆:強(動きが多い、速い・強度が少し高い)
☆☆:中(動きが少し多い・少し速い) ☆☆☆☆:高強度(激しく動く、強度がとても高い)

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・Group Power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。