

# 3月スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴		メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴	メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴	メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴	メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴	メインスタジオ 9:00~9:40 岩盤浴	
10:00	ホットスタジオ 10:00-10:45 ホットヨガ Kanae		ホットスタジオ 10:00-10:45 ホットヨガ Ayano	ホットスタジオ 10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka	ホットスタジオ 10:00-10:45 やさしいヨガ eiko	ホットスタジオ 10:00-10:45 整体ヨガ ミチコ	ホットスタジオ 10:00-10:45 骨盤ストレッチ 藤谷 久美子	
11:00	10:30-11:15 歪みを整えるヨガ erina		10:30-11:15 はじめての太極拳 山口 律子	10:30-11:15 肩こり腰痛改善ヨガ erina	10:30-11:15 ステップアップ太極拳 山口 律子	10:30-11:15 ケトルベルde ヒップアップ・ノリ	10:30-11:15 バランスコーディネーション KAZU	
12:00	11:35-12:20 美バレエエクササイズ かづよ		11:35-12:20 美容輪 エクササイズ noriKo	11:35-12:20 エレガンスバレエ ～バレエ入門～ かづよ	11:35-12:20 ZUMBA GOLD YUKO	11:35-12:20 リフレッシュヨガ eiko	11:35-12:20 RITMOS KAZU	
13:00	12:40-13:25 UBOUND 山崎		12:40-13:25 ピラティス 松沢 光子	12:40-13:25 たのしいフラ Aco	12:40-13:25 ZUMBA NATSUMI	12:40-13:25 RITMOS KAZU	12:40-13:25 UBOUND 山崎	
14:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI		13:45-14:30 バレエ 松沢 光子	13:45-14:30 ZUMBA YUKO	13:45-14:30 ボディメイクピラティス erina	13:45-14:30 やさしいエアロ Yukiko	13:45-14:30 ながれるヨガ Kei	
15:00	14:50-15:35 太極拳(24式、楊式) 山口 律子	休館日	14:50-15:35 たのしいフラ Aco	14:50-15:35 ゆるムーブ 松村智恵美	14:50-15:35 チャレンジエアロ 浅野	14:50-15:35 やさしいヨガ 吉田	14:50-15:35 ウエスト・二の腕 シェイプ ノリ	
16:00	15:20-17:40 岩盤浴		15:20-17:40 岩盤浴	15:20-17:40 岩盤浴	15:20-17:40 岩盤浴	15:20-17:40 岩盤浴	15:25-16:10 ベアリングヨガ エリコ	15:25-16:10 ホットヨガ エリコ
17:00							16:30-19:30 岩盤浴	16:30-19:30 岩盤浴
18:00	18:30-19:15 はじめてのフラダンス 櫻井三千代			18:30-19:15 RITMOS KAZU	18:30-19:15 エンジョイエアロ 浅野	18:30-19:15 K-POP FITNESS 小山田		
19:00	18:00-18:45 バランスコーディネーション KAZU		18:00-18:45 リラックスヨガ Kei	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ	18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ			
20:00	19:35-20:20 RITMOS KAZU		19:05-19:50 ポールストレッチ Kei	19:35-20:20 ZUMBA 浅野	19:05-19:50 陰(いん)ヨガ ミチコ	19:35-20:20 澤村式ボディメイク トレーニング 澤村	19:05-19:50 リフレッシュヨガ eiko	
21:00	20:40-21:25 UBOUND aino		20:10-20:55 ホットヨガ sayuri	20:40-21:25 UBOUND 小山田	20:10-20:55 ホットヨガ motoKo	20:40-21:25 スローフローヨガ 美月	20:10-20:55 リフレッシュヨガ eiko	
	21:10-22:00 岩盤浴		21:10-22:00 岩盤浴	21:10-22:00 岩盤浴	21:10-22:00 岩盤浴	21:10-22:00 岩盤浴	21:10-22:00 岩盤浴	

- 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
- サークル(予約不要)
- ダンス
- 筋トレ・燃焼系
- 男性参加可能(ホット)
- 有料レッスン  
定員13名  
※参加料1回1100円

## 5階 サブスタジオ

月	火	水	木	金	土	日
13:30-14:30 太極拳 山口律子 第2月曜日	休館日	11:00~12:00 12:00~12:50 社交ダンス (カルチャー)	15:00~16:00 社交ダンス サークル		10:00-11:00 キッズ英会話 Van	11:10-12:10 キッズ運動教室 小山田
16:30-17:30 キッズバレエ かづよ		17:00-18:00 キッズ運動教室 小山田	17:00-18:00 キッズRITMOS教室 KAZU		14:00-15:00 キッズ運動教室 小山田	18:00-19:00 キッズバレエ かづよ

# 難易度の目安

## ヨガ・ピラティス

☆	ほぐしヨガ	セルフマッサージや体を伸ばすポーズで体の硬い方も安心して行っていただけるクラスです。
☆	肩こり腰改善ヨガ	肩こり腰痛の改善、予防が期待できるヨガのクラスです。
☆	流れるヨガ	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。
☆	スタイルアップ	体幹を意識しながらポーズをとり、柔軟性も高め理想のスタイルに近づけていくクラスです。

## 筋トレ、燃焼系

☆☆☆	UBOUND	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上することができます。
☆	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。
☆☆	ケトルベル de ヒップアップ	ケトルベル(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。
☆☆	FIGHT DO	キックボクシングの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせた全身トレーニングのクラスです。

## ストレッチ、有酸素

☆	流れるヨガ	今を感じながら自分のペースでゆったりと進めていくクラスです。
☆	トータル美トレ	テーマに合わせてストレッチやトレーニングをしていきます。キツイ！の後のスッキリ感を楽しみましょう。
☆	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。
☆	はじめての太極拳	はじめての方向け。太極拳の基本的な動作を中心に行います。
☆☆	太極拳(24式/楊式)	基本動作に慣れてきた方向け。24式と楊式を丁寧に説明しながら行います。
☆☆☆	ステップアップ太極拳	24式太極拳ができる方を対象にさらなる深化と新しい動作に挑戦します。

## 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

☆	エレガンスバレエ バレエ入門クラス	どなたでも無理せず徐々にバレエに親しんで頂けるクラスです。 凛としたたずまい、しなやかで美しい身のこなしを目指して一緒に頑張りましょう。
☆	美バレエエクササイズ	フランス式バレエエクササイズ(プロバレリーナも行うコアトレーニング)をベースに、ゆったりとした優雅な動作がメインの辛くないプログラムにアレンジしました。
☆	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、踊れるように勤めていくクラスです。
☆☆	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。
☆	はじめてのフラダンス	フラダンスの基本的な動きとステップ。そして曲に合わせてフラダンスを踊ります。

## 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。ストレッチボールを使用します。
☆	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。
☆	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。
☆	陰(いん)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。
☆☆	パワーヨガ	ヨガの代名詞でもある太陽礼拝の流れによって動き続けます。ダイエット、リフレッシュ、汗をしっかりとかきたい方におすすめです。
☆	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。

### 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  
ボールdeコアトレ20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。  
※ペアストレッチがあるレッスンがございます。  
※有料レッスンは1回1100円で申し受けさせていただきます。(有料レッスンのご予約はスマートハローにて承っております。)

※必ず予約をしていただい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いたします。  
・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任意となります。  
※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。