

# 5月スタジオプログラムスケジュール

時間	月			火	水			木			金			土			日				
	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ		メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	ホットスタジオ	サブスタジオ		
9:00		9:00-9:40 岩盤浴			9:00-9:40 岩盤浴			9:00-9:40 岩盤浴			9:00-9:40 岩盤浴			9:00-9:40 岩盤浴			9:00-9:40 岩盤浴				
10:00		10:00-10:45 ホットヨガ Kanae			10:00-10:45 ホットヨガ Ayano			10:00-10:45 ホットヨガ Ayaka			10:00-10:45 やさしいヨガ eiko			10:00-10:45 整体ヨガ ミチコ			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	11:05-11:50 リラックスヨガ Kanae			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 バランスコーデイネーション KAZU				
12:00	11:35-12:20 RITMOS 松下 久美子	12:10-12:55 陰(YIN)ヨガ Mimi			11:35-12:20 美姿勢エクササイズ noriko		11:00-12:00 練習会 12:00-12:50 社交ダンス(カルチャー)	11:35-12:20 美ハレエエクササイズ かずよ			11:35-12:20 ZUMBA GOLD YUKO			11:35-12:20 ZUMBA YUKO			11:35-12:20 RITMOS KAZU		11:05-11:50 ホットヨガ eiko		
13:00	12:40-13:25 UBOUND 山崎	13:15-14:00 ピラティス 松沢 光子			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 UBOUOND 山崎		11:10-12:10 キッズ運動教室 小山田		
14:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI	14:20-15:05 やさしいヨガ motoko			13:45-14:30 バレトン 松沢 光子			13:45-14:30 ZUMBA YUKO			13:45-14:30 ホ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		13:30-14:30 太極拳 山口律子 第2月曜日	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・ニの腕シェイプ 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						
17:00			16:30-17:30 キッズバレエ かずよ					17:00-18:00 キッズ運動教室 小山田			15:00-16:00 社交ダンスサークル						17:00-18:00 キッズダンス KAZU				
18:00	18:30-19:15 はじめてのフラダンス 櫻井三千代	18:00-18:45 バランスコーデイネーション 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			18:00-18:45 ホットヨガ ミチコ			16:30-19:30 岩盤浴		17:00-18:00 キッズ英会話 Apple講師	
19:00	19:35-20:20 RITMOS KAZU	20:10-20:55 深めるヨガ Kei				18:30-19:15 RITMOS KAZU			18:30-19:15 エンジョイエアロ 浅野			18:30-19:15 エリカンスパレエ かずよ			19:05-19:50 リラックスヨガ eiko					18:00-19:00 キッズバレエ かずよ	
20:00	20:40-21:25 UBOUND aino					19:35-20:20 スタイルアップヨガ RUMI			19:35-20:20 ZUMBA 浅野			19:35-20:20 澤村式ホディメイクトレーニング 澤村			19:35-20:30 フラダンス Reiko 第2第4金曜日						
21:00		21:10-21:30 岩盤浴				20:40-21:25 FIGHT DO aino			20:40-21:25 UBOUND 小山田			20:40-21:25 スローフローヨガ 美月									
22:00																					

- 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)
- 有料レッスン
- サークル

# 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。
☆☆	パレトン	フィットネス、パレエ、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
☆☆	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、下肢の筋力を向上させることです。
☆	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。
☆☆	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やかに汗を流せるクラスです。
☆☆☆	たのしいエアロ	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

☆	エレガンスパレエ パレエ入門クラス	どなたでも無理せず徐々にパ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。
☆	美パレエ エクササイズ	フランス式パレエエクササイズ(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
☆	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
☆☆	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。
☆	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
☆	マイントフルネス 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沿って動き続けます。ダイエット、リフレッシュ、汗をしっかりとり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。
☆	ベーシックヨガ	瞑想、呼吸法から始まりヨガの基本的なポーズをします。自律神経のバランスが整うクラス

### 運動強度

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

・ホットスタジオは20名、メインスタジオは30名  
ポール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。  
※有料レッスンは参加料がかかります。(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にお願いいたします。  
・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。