

10月スタジオプログラムスケジュール

	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				
9:00		9:00-9:40 岩盤浴		休館日		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			10:30-11:15 はじめての 太極拳 山口 律子	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 リラクセスヨガ Kanae			11:00-11:50 社交ダンス 初心者クラス (カルチャー)	11:05-11:50 やさしいヨガ Ayano		11:50-11:50 やさしいヨガ Ayaka	11:05-11:50 リフレッシュ ヨガ eiko	11:05-11:50 フローヨガ ミチコ	11:10-12:10 キッズ 運動教室 小山田
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	12:10-12:55 ほぐしヨガ tomie		12:10-12:55 トータル美トレ Kei	12:10-12:55 やさしい フローヨガ sayuri	12:10-12:55 リラクセスヨガ motoko	12:10-12:55 肩こり腰痛 解消ヨガ Ayano
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	13:15-14:00 ポール姿勢 改善ピラティス misa		13:15-14:00 マインドフルネス ヨガ Kei	13:15-14:00 お腹引き締め ヨガ mei	13:15-14:00 ホットヨガ motoko	13:15-14:00 リラクセスヨガ Ayano
14:00	13:45-14:30 ZUMBA NATSUMI	14:20-15:05 やさしいヨガ motoko	13:30-14:30 太極拳 山口律子 第2月曜日		13:45-14:30 バレトン 松沢 光子	14:20-15:05 リフレッシュ ピラティス misa		14:20-15:05 ヒップ引き締め デトックス ヨガ Megumi	14:20-15:05 美ボディメイク NATSUMI	14:20-15:05 寝たまんま ヨガ Mimi	14:20-15:05 やさしいピラ ティス misa
15:00	14:50-15:35 太極拳 (24式/楊式) 山口 律子		13:30-14:30 ダンスサークル 第1第3第4 月曜日		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 バーベルトレ ーニング Chika
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		
17:00							17:00-18:00 キッズ 運動教室 小山田		17:00-18:00 キッズダンス KAZU		
18:00		18:00-18:45 バランスコーディ ネーション KAZU	18:30-19:30 キッズバレエ かずよ		18:30-19:15 RITMOS KAZU	18:00-18:45 リラクセスヨガ 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	16:30-19:30 岩盤浴	16:30-19:30 岩盤浴
19:00	18:30-19:15 はじめての フラダンス 櫻井三千代	19:05-19:50 リンパ デトックスヨガ RUMI			19:05-19:50 ポールストレッチ Kei	19:05-19:50 陰(YIN)ヨガ ミチコ		19:05-19:50 陰(YIN)ヨガ ミチコ	19:05-19:50 リラクセスヨガ eiko		
20:00	19:35-20:20 RITMOS KAZU	20:10-20:55 ハートプレス ヨガ mina			19:35-20:20 スタイルアップ ヨガ RUMI	20:10-20:55 ホットヨガ sayuri		20:10-20:55 ホットヨガ motoko	20:10-20:55 リフレッシュヨガ eiko	19:30-20:30 フラダンス Reiko 第2第4 金曜日	
21:00	20:40-21:25 UBOUND aino	21:10-22:00 岩盤浴			20:40-21:25 FIGHT DO Chika			20:40-21:25 UBOUND 小山田	20:40-21:25 アロマヨガ NAOKO		
22:00						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

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。
☆	アロマヨガ	優しいキャンドルライトとアロマの香りの中で行う、自律神経を調整をするヨガです。快眠に導き、ホルモンバランスを整え、内なる美と一緒に引き出しましょう！
☆	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	ミトランボ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て、踊れるように勧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のって動き続けます。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。
☆	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

プログラムの当日キャンセルは予約サイトからレッスン**20分前**までとなります。

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。

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。