

# 11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<br>岩盤浴                         |                                             |                                        |                                         | 9:00-9:40<br>岩盤浴                          |                                           |                                                 | 9:00-9:40<br>岩盤浴                       |                                              | 9:00-9:40<br>岩盤浴                         |
| 10:00 |                                         | 10:00-10:45<br>ホットヨガ<br>Kanae            |                                             |                                        | 10:30-11:15<br>はじめての<br>太極拳<br>山口 律子    | 10:00-10:45<br>ホットヨガ<br>Ayano             |                                           | 10:30-11:15<br>肩こり腰痛<br>改善ヨガ<br>erina           | 10:30-11:15<br>ステップアップ<br>太極拳<br>山口 律子 | 10:30-11:15<br>UBOUND<br>小山田                 | 10:30-11:15<br>バランスコー<br>ディネーション<br>KAZU |
| 11:00 | 10:30-11:15<br>歪みを整える<br>ヨガ<br>erina    | 11:05-11:50<br>リラクセスヨガ<br>Kanae          |                                             |                                        | 11:05-11:50<br>やさしいヨガ<br>Ayano          |                                           | 11:00-11:50<br>社交ダンス<br>初心者クラス<br>(カルチャー) | 11:05-11:50<br>やさしいヨガ<br>Ayaka                  | 11:05-11:50<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>eiko    |                                              | 11:05-11:50<br>フローヨガ<br>ミチコ              |
| 12:00 | 11:35-12:20<br>RITMOS<br>松下 久美子         | 12:10-12:55<br>陰(YIN)ヨガ<br>Mimi          |                                             | 11:35-12:20<br>美姿勢<br>エクササイズ<br>noriko |                                         | 12:00-12:50<br>社交ダンス<br>上級者クラス<br>(カルチャー) | 11:35-12:20<br>美バレエ<br>エクササイズ<br>かずよ      | 12:30-13:30<br>バレエ<br>レッスン<br>かずよ<br>第3 木曜日     | 11:35-12:20<br>ZUMBA<br>GOLD<br>YUKO   | 11:35-12:20<br>ZUMBA<br>YUKO                 | 11:35-12:20<br>RITMOS<br>KAZU            |
| 13:00 | 12:40-13:25<br>UBOUND<br>山崎             | 13:15-14:00<br>ピラティス<br>松沢 光子            | 13:30-14:30<br>太極拳<br>山口律子<br>第2月曜日         | 12:40-13:25<br>ピラティス<br>松沢 光子          | 13:15-14:00<br>ボール姿勢<br>改善ピラティス<br>misa |                                           | 12:40-13:25<br>たのしいフラ<br>Aco              | 13:30-14:00<br>トウシューズ<br>かずよ<br>第3 木曜日          | 12:40-13:25<br>ZUMBA<br>NATSUMI        | 12:40-13:25<br>RITMOS<br>KAZU                | 12:40-13:25<br>UBOUND<br>山崎              |
| 14:00 | 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>NATSUMI         | 14:20-15:05<br>やさしいヨガ<br>motoko          | 13:30-14:30<br>ダンスサーク<br>ル<br>第1第3第4<br>月曜日 | 13:45-14:30<br>バレトン<br>松沢 光子           | 14:20-15:05<br>リフレッシュ<br>ピラティス<br>misa  |                                           | 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>YUKO              | 14:20-15:05<br>ヒップ引き締<br>めデトックス<br>ヨガ<br>Megumi | 13:45-14:30<br>はじめての<br>フラダンス<br>櫻井三千代 | 13:45-14:30<br>やさしい<br>エアロ<br>Yukiko         | 13:45-14:30<br>ビューティー<br>ヨガ<br>NAOKO     |
| 15:00 | 14:50-15:35<br>太極拳<br>(24式/楊式)<br>山口 律子 |                                          |                                             | 14:50-15:35<br>たのしいフラ<br>Aco           |                                         |                                           | 14:50-15:35<br>ゆるムーブ<br>松村智恵美             |                                                 | 14:50-15:35<br>チャレンジ<br>エアロ<br>浅野      | 14:50-15:35<br>やさしいヨガ<br>吉田                  | 14:50-15:35<br>バーベルト<br>レーニング<br>Chika   |
| 16:00 |                                         | 15:20-17:40<br>岩盤浴                       |                                             |                                        | 15:20-17:40<br>岩盤浴                      |                                           |                                           | 15:20-17:40<br>岩盤浴                              |                                        |                                              |                                          |
| 17:00 |                                         |                                          |                                             |                                        |                                         | 17:00-18:00<br>キッズ<br>運動教室<br>小山田         |                                           | 17:00-18:00<br>キッズダンス<br>KAZU                   |                                        | 17:00-18:00<br>キッズ<br>英会話<br>Apple講師         |                                          |
| 18:00 |                                         | 18:00-18:45<br>バランスコーディ<br>ネーション<br>KAZU | 18:30-19:30<br>キッズバレエ<br>かずよ                | 18:30-19:15<br>RITMOS<br>KAZU          | 18:00-18:45<br>リラクセスヨガ<br>Kei           |                                           | 18:30-19:15<br>エンジョイエ<br>アロ<br>浅野         | 18:00-18:45<br>ホットヨガ<br>ミチコ                     | 18:00-18:45<br>ホットヨガ<br>ミチコ            |                                              | 16:30-19:30<br>岩盤浴                       |
| 19:00 | 18:30-19:15<br>はじめての<br>フラダンス<br>櫻井三千代  | 19:05-19:50<br>リンパ<br>デトックスヨガ<br>RUMI    |                                             | 19:35-20:20<br>美顔リフト<br>バランスヨガ<br>RUMI | 19:05-19:50<br>ポールストレッチ<br>Kei          |                                           | 19:35-20:20<br>ZUMBA<br>浅野                | 19:05-19:50<br>陰(YIN)ヨガ<br>ミチコ                  | 19:35-20:20<br>エリカンスバレエ<br>かずよ         | 19:35-20:20<br>澤村式ボディメイ<br>クトレーニング<br>澤村     |                                          |
| 20:00 | 19:35-20:20<br>RITMOS<br>KAZU           | 20:10-20:55<br>ハートプレス<br>ヨガ<br>mina      |                                             | 20:40-21:25<br>FIGHT DO<br>Chika       | 20:10-20:55<br>ホットヨガ<br>sayuri          |                                           | 20:40-21:25<br>UBOUND<br>小山田              | 20:10-20:55<br>ホットヨガ<br>motoko                  | 20:10-20:55<br>リフレッシュカ<br>eiko         | 19:30-20:30<br>フラダンス<br>Reiko<br>第2第4<br>金曜日 |                                          |
| 21:00 | 20:40-21:25<br>UBOUND<br>aino           | 21:10-22:00<br>岩盤浴                       |                                             |                                        | 21:10-22:00<br>岩盤浴                      |                                           |                                           | 21:10-22:00<br>岩盤浴                              | 21:10-22:00<br>岩盤浴                     |                                              |                                          |
| 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。                                        |
| ☆☆ | 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！ |
| ☆  | 美顔リフトバランスヨガ | 表情筋を動かし、全身をゆるめて自然なりフトアップへ。顔も体も軽くなる男性にもおすすめるヨガです。                           |

## 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。<br>※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い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。                                       |
| ☆  | 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、気軽に組みめる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。