

3月	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30~11:15 (45分) コンディショニング① 酒本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		10:30~11:15 (45分) コンディショニング② 酒本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) フラダンス 岸本 強度 ★	10:30~11:10 (40分) 11:20~12:00 (40分) おまかせ レッスン
11:00	11:30~12:10 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★★		11:25~12:05 (40分) 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★		11:25~12:05 (40分) はじめてピラティス 後藤 強度 ★		11:30~12:10 (40分) 機能改善EX 後藤 強度 ★		11:20~12:05 (45分) ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★★	別紙にて スケジュール ご案内
12:00		12:30~13:00 (30分) アクアシェイプ 牧本 強度 ★		12:20~13:00 (40分) シセイカルテTR 田口 強度 ★	1週目・3週目のみ 有料教室 限定5名 予約制		12:30~13:00 (30分) アクアトレーニング 牧本 強度 ★★	11:20~11:50 (30分) トレーニング教室 長尾 強度 ★★	限定5名 2Fジム ベーシックヨガと 同じ開始時間	
13:00	13:30~14:10 (40分) 膝楽トレーニング 田口 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 座ってエアロ 宇野 強度 ★		13:30~14:15 (45分) リフレッシュヨガ 尾崎 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 肩すっきり教室 芦谷 強度 ★	12:20~13:00 (40分) 初級エアロ 石原 強度 ★		
14:00	14:20~15:00 (40分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★		14:20~15:00 (40分) はじめてヨーガ 芦谷 強度 ★		14:25~15:05 (40分) アロマフィットケア 芦谷 強度 ★		14:20~15:00 (40分) かんたんストレッチ 尾崎 強度 ★			

← ピンクのところは先月からの変更です。

18:00										
19:00	19:00~19:40 (40分) ボディメイク 石原 強度 ★★		19:00~19:45 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) マッスルビート 田口 強度 ★★			初心者
20:00	19:50~20:30 (40分) 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★		19:55~20:40 (45分) パワーヨガ 福島 強度 ★★		19:50~20:35 (45分) サルセーション 宇野 強度 ★★		19:50~20:30 (40分) 腰痛・肩こり改善教室 芦谷 強度 ★			燃焼系
21:00							20:40~21:20 (40分) ズンバ 石原 強度 ★★			筋トレ
		レッスン変更・代行は1F掲示板もしくは		ホームページの		QRコードはこちら→				改善系
		ホームページでご確認ください。								癒し系

# 3月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
1(金)	かんたんストレッチ	尾崎	かんたんストレッチ	芦谷	40分	14:20~15:00
28(木)	アロマフットケア	芦谷	かんたんストレッチ	尾崎	40分	14:25~13:05
30(土)	ベーシックヨガ	芦谷	ヒーリングヨガ	福島	40分	11:20~12:05

※上記以外のレッスン変更が出る場合がございますのでご了承ください。

**ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。  
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。**





# 3月日曜日おまかせレッスン

3日

10:30~11:10 コンディショニング

11:20~12:00 はじめてエアロ 酒本

10日

10:30~11:10 ボディメイク

11:20~12:00 ズンバ 石原

17日

10:30~11:10 マッスルビート

11:20~12:00 リフレッシュヨガ 尾崎

24日

10:30~11:10 ポルドブラ

11:20~12:00 MOMED 岸本

31日

10:30~11:10 中級フローヨガ

11:20~12:00 かんたんストレッチ 尾崎



# スタジオレッズプログラム

ゆっくりかんたん

ダイエット&シェイプアップ

ヨガ&ピラティス

プール

レッスン名	強度 (★★★★)	時間 (分)	内 容
コンディショニング①	★	45	リンパの流れを整えて、筋肉を動かしやすい運動を行ないます。
コンディショニング②	★	45	動かしやすい筋肉に整えてから、軽い有酸素トレーニングを行ないます。
かんたんストレッチ	★	40	かんたんに行える全身のストレッチをゆっくりと行います。誰でも気軽に参加できます。
腰痛ストレッチ	★	40	腰痛に特化したストレッチとなります。
初級エアロ	★	40	音楽に合わせて楽しくエアロビクスのステップを練習していくクラスです。
座ってエアロ	★	40	イスを使って様々な動きを体感します。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。
姿勢改善教室	★	40	全身の筋力や柔軟性を向上させ、姿勢改善につながるオリジナルプログラムです。
肩すっきり教室	★	40	上半身の筋肉を大きく動かしてくび・肩の張りやこりをすっきりさせるエクササイズを実施していきます。
腰痛・肩こり改善教室	★	40	肩まわり、股関節まわりの柔軟性や筋力を高め、肩こりや腰痛を予防・改善します。
シセイカルテTR	★	40	Allによる姿勢診断を行ない、日常生活で癖づいてしまった姿勢を良い方向へ導くエクササイズやトレーニングを行ないます。
アロマセルフケア	★	40	ご自身の身体をチェックしながらケアをしていくクラスです。リンパの流れをよくし、むくみを解消しましょう。
機能改善EX	★	40	誰でもできるかんたんな運動でカラダ本来の機能を取り戻し、動きやすいカラダを目指します。
膝楽トレーニング	★	40	階段・立ち上がりが大変な方に、イスに座ったままできるセルフケアとトレーニングを紹介します。
はじめてヨガ	★	40	ヨガの様々なポーズを用いて、心と身体のバランスを調整していきます。
中級フローヨーガ	★★	45	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずに行なうので、脂肪燃焼効果と柔軟性を高められるプログラムです。
ベーシックヨガ	★★	45	ヨガの呼吸と動作でポーズをとることで統一され、体のバランス・筋力を強化していきます。
はじめてピラティス	★	40	姿勢を改善し柔軟性と筋力の向上を目的とします。ストレスの軽減、美肌効果も期待できます。
ピラティス	★★	40	はじめてピラティスに慣れてきた方向けのレッスンですが、初めての方も参加できます。
座ってピラティス	★	40	イスに座り、ピラティスの呼吸法を取り入れて行う体幹トレーニングです。膝・腰が痛い方も気軽に参加できます。
ヒーリングヨーガ	★	40	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態を整えていきます。
リフレッシュヨガ	★	40	身体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すプログラムです。
姿勢改善ピラティス	★	40	さまざまな動きの中から、正しい姿勢へと導いていくレッスンです。
パワーヨーガ	★★	45	ヨガを連続的に行うことで、カロリー消費を目的とした要素が強いヨガです。
ポルトブラ	★	40	クラシックバレエの動きが多く取り入れられていて姿勢が良くなり、体幹も鍛えられるレッスンです。
オリジナルエアロ	★★★★	40	音楽に合わせてリズムカルに動くことで代謝を上げます。ストレス解消、心肺機能の向上も期待できるプログラムです。
マッスルビート	★★★★	40	皆で楽しくリズムに合わせて効率よく筋力トレーニングを行なうレッスンです。
美・ツイストストレッチ	★★	40	伸ばす+ひねるの動きで多方面から筋肉にアプローチしていきます。
バレトン	★★	40	フィットネス・バレエ・ヨガの3の動きを取り入れた新感覚プログラム。
ズンバ	★★★★	45	心肺機能を向上させると共に多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待できます。
ボディメイク	★★★★	40	全身の筋力・持久力・瞬発力などを向上させ、引き締まったカラダをつくります。
フラダンス	★	40	ハワイアンミュージックにのってステップを踏み、初心者の方でも楽しく踊ることが出来ます。
サルセーション	★★★★	40	音楽のジャンルにとらわれないダンススタイルがミックスされた、新しいダンスエクササイズ!
トレーニング教室	★★	40	フォームの見直しや、効果的なトレーニングを実践していきます。2Fジムでマシンやダンベルを用いて行ないます。

## プールレッスンプログラム

レッスン名	強度 (★★★★)	時間 (分)	内 容
ウォーキング&ジョグ	★	30	水の抵抗を利用して、下半身の筋力向上・全身持久力の向上を目的とします。
アクアトレーニング	★★	30	水の抵抗を利用して、筋力を向上し身体全体を水中で動かす事によってストレス解消にもなります。
アクアシェイプ	★★	30	水の抵抗を利用して、トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返し、楽しくシェイプアップを目指します。