

11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) はじめてエアロ 酒本 強度 ★		10:30～11:15 (45分) ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30～11:15 (45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 酒本 強度 ★		10:30～11:15 (45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	11:25～12:05 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:25～12:05 (40分) ヨガストレッチ 後藤 強度 ★		11:25～12:05 (40分) はじめてピラティス 後藤 強度 ★		11:25～12:05 (40分) 機能改善EX 後藤 強度 ★		11:25～12:05 (40分) モメッド 岸本 強度 ★	別紙にて スケジュール ご案内
12:00		12:30～13:00 (30分) アクアピクス 福島 強度 ★★						12:30～13:00 (30分) アクアウォーキング&ジョグ 芦谷 強度 ★★	12:20～13:05 (45分) ズンバ 尾崎 強度 ★	
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) 初級エアロ 石原 強度 ★			
14:00	14:20～15:00 (40分) はじめてヨーガ 牧本 強度 ★		14:20～15:00 (40分) 肩すっきり教室 芦谷 強度 ★		14:25～15:05 (40分) 初級ピラティス 牧本 強度 ★		14:20～15:00 (40分) からだチェック 田口 強度 ★			
← ピンクのところは先月からの変更です。										
18:00			18:50～19:30 (40分) マッスルビート 尾崎 強度 ★★							
19:00	19:00～19:45 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		19:40～20:20 (40分) 腰痛・肩こり改善教室 芦谷 強度 ★		19:00～19:40 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		19:00～19:50 (50分) 上級フローヨガ 尾崎 強度 ★★			初心者 燃焼系 筋トレ 改善系 癒し系
20:00	19:55～20:35 (40分) ボディメイク 尾崎 強度 ★★		20:30～21:15 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		19:50～20:35 (45分) サルセーション 宇野 強度 ★★		20:00～20:40 (40分) THE筋トレ 小松 強度 ★★			
21:00					レッスン変更・代行は1F掲示板もしくは ホームページでご確認ください。		ホームページの QRコードはこちら→			

11月日曜日 & 祝日おまかせレッスン

2日

10:30~11:10 ポルドブラ

11:20~12:00 かんたんダンス 岸本

3日

10:30~11:10 ズンバ

11:20~12:00 リフレッシュヨガ 尾崎

9日

10:30~11:10 エアロフット

11:20~12:00 リンパコンディショニング 小松

16日

10:30~11:10 バレトン

11:20~12:00 美ツイストストレッチ 宇野

23日

10:30~11:10 ピラティス

11:20~12:00 はじめてヨガ 牧本

24日

10:30~11:10 ズンバ

11:20~12:00 リフレッシュヨガ 尾崎

30日

10:30~11:10 オリジナルエアロ

11:20~12:00 からだスッキリ 小松

11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日(土)	ズンバ	尾崎	ズンバ	石原	40分	12:20~13:05
10日(月)	美ツイストストレッチ	宇野	腰痛ストレッチ	牧本	40分	11:25~12:05
11日(火)	座ってエアロ	宇野	座ってピラティス	福島	40分	13:30~14:10
25日(火)	マッスルビート	尾崎	サーキットエアロ	小松	40分	18:50~19:30

スタジオレッスンプログラム

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	★	45	体調改善を目的とする運動で、リンパを流し筋肉を整えます。
からだチェック	★	40	自分の体をチェックし、改善するためのストレッチとエクササイズを実施します。
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。
はじめてエアロ	★	40	音楽に合わせてゆっくりとエアロビクスのステップを練習していくクラスです。
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。
モメッド	★	40	音楽合わせて簡単な動きで気持ちよく体を動かします。体の動きに集中することで余計な思考を止め、頭に余白を作るので動く瞑想とも呼ばれています。
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。
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。
上級フローヨガ	★★★★	50	流れるように連続してポーズを行ないます。脂肪燃焼効果と柔軟性を高めていくプログラムです。
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。
パワーヨガ	★★★★	40	積極的に身体を動かし筋力柔軟性を高めるヨガです。
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。
ヨガストレッチ	★	40	ヨガのポーズの間にストレッチを取り入れ、より柔軟性向上の効果を狙ったクラスです。
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！
TODAトレ	★★★★	30	戸田トレーナーによる自重トレーニングです。全身の筋肉をバランスよく鍛えるハードトレーニング。

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。