

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) からだすっきり体操 酒本 強度 ★	時間変更	10:30~11:10 (40分) ベーシックヨガ 福島 強度 ★★		10:30~11:10 (40分) らくらくコアダンス 神谷 強度 ★★		10:30~11:10 (40分) らくらくエアロ 酒本 強度 ★			10:30~10:50 (20分) おなかシェイプ 片山 強度 ★★
11:00	11:35~12:05 (30分) ヒーリングヨガ 宇野 強度 ★	時間変更	11:30~12:10 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		11:30~12:10 (40分) はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) かんたんフラダンス 岸本 強度 ★	11:10~11:50 (40分) 姿勢改善教室 山本 強度 ★
12:00		12:30~13:00 (30分) 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★						12:30~13:00 (30分) 水中ウォーキング 牧本 強度 ★	12:40~13:20 (40分) ピラティス 福島 強度 ★★	
13:00	13:30~14:10 (40分) 元気！はつらつ体操 牧本 強度 ★		13:30~14:10 (40分) からだチェック 芦谷 強度 ★		13:30~14:10 (30分) 美尻メイク 片山 強度 ★★		13:30~14:10 (40分) 健康体操 福島 強度 ★		13:40~14:10 (30分) ズンバ 片山 強度 ★★	
14:00										初心者 燃烧系
18:00							18:40~19:20 (40分) ピラティス 福島 強度 ★★			筋トレ
19:00	19:00~19:40 (40分) バレトン 福島 強度 ★★		19:10~19:55 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★	2階ジム	19:10~19:50 (40分) 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		19:40~20:00 (20分) おなかシェイプ 山本 強度 ★★	19:00~19:45 (45分) ベーシックヨガ 山本 強度 ★★		改善系 癒し系
20:00				19:40~20:10 (30分) クロスフィットキャンプ 山本 強度 ★★						
21:00	20:00~20:40 (40分) ヒーリングヨガ 福島 強度 ★		20:20~20:50 (30分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★		20:10~20:50 (40分) HIP HOP 中級 武川 強度 ★★		20:20~21:05 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		20:05~20:45 (40分) HIPHOP 初級 武川 強度 ★	



レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
からだすっきり体操	★	45	血行促進、リンパの流れを良くし、心も体もすっきり！美しい身体を取り戻します。
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。
健康体操	★	40	身体を「ほぐす・ゆるめる・整える」の3つの要素を取り入れたプログラム。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。
かんたんストレッチ	★	40	かんたんにでき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。
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。
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。
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。
リフレッシュヨガ	★	40	ヨガの呼吸法とポーズでエネルギーチャージを行ない、心と身体のバランスを整えていきます。
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。
座ってピラティス	★	40	イスに座ってピラティスの呼吸法を取り入れながら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。
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。
HIPHOP 初級	★	40	ファンキーなリズムとアクセントをかきつけた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。
HIPHOP 中級	★★	40	ファンキーなリズムとアクセントをかきつけた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。
らくらくエアロ	★	40	エアロビクスの基本動作で行なう、運動をはじめて間もない方におすすめのレッスンです。
らくらくコアダンス	★★	40	ラテン系の音楽に合わせて身体の奥の筋肉を使いながら楽しくダンス！
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。
初級トレーニング	★★	40	かんたんにできる筋力トレーニングをゆっくりと行います。初心者の方でも気軽に参加できます。
美尻メイク	★★	20	グループで、おしりを重点的に鍛えていき、美しいおしりを目指すレッスンです。
かんたんフラダンス	★	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。
おなかシェイプ	★★	20	様々な腹筋種目を取り入れながらグループで楽しく、効果的に引き締まった腹筋を目指すレッスンです。

プールレッスンプログラム

レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
水中ウォーキング	★	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水中で行う筋力アップトレーニング。音楽に合わせて動き全身の代謝も向上させます。
ミットアクア	★★	30	水の抵抗を利用した水中エクササイズ。浮力で関節への負担を和らげ、音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！

プールレッスン参加についてのお知らせ

プールレッスンは定員6名で実施します。
マスクの着用をお願いいたします。

プールレッスン参加手順

開始10分前にはプールに集合し、プールサイドにお並びください。
定員の6名を超える場合は、抽選をいたします。
レッスンの途中入室はお断りさせていただきます。

NEW レッスン参加についてのお知らせ

・一定の間隔を確保するため、Aスタジオの広さに応じた定員10名で実施します。

また、10名を超えた場合は、Bスタジオにてモニターを見ながらレッスンを受けることが出来ます。(※尚、インストラクターによる指導はございません)

☆Aスタジオ(定員10名)
☆Bスタジオ(定員 6名)
抽選とさせていただきます。



レッスン参加手順

・開始10分前から3階スタジオ前に距離をとってお並びいただけます。
・10名を超える場合は、レッスン開始3分前に抽選を実施させていただきます。
・レッスンの途中入室はお断りさせていただきます。

・換気の徹底 : レッスン実施に伴い十分な換気をおこなうため、スタジオの扉、窓を開けて実施します。
レッスン終了後20分の間隔を開けて実施します。

・消毒の徹底 : マット、チューブ、イス等の使用器具等は、レッスン終了後、所定の除菌シートで消毒のご協力をお願いします。



・マスクの着用 : マスクの着用を必ずご協力ください。
インストラクターはマスクを着用の上実施させていただきます。

※政府の要請があった場合、レッスン内容の変更・中止する場合がございます。
ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。