12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　★		10:30～11:10（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 別紙にて スケジュール ご案内
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　★		11:20～12:00（40分） モメッド 岸本 強度　★	
12:00		12:30～13:00（30分） アクアビクス 福島 強度　★★						12:30～13:00（30分） アクアシェイプ 牧本 強度　★★	12:10～12:50（40分） ZUMBA 石原 強度　★★	
13:00	13:30～14:10（40分） 腰痛ストレッチ 牧本 強度　★		13:30～14:10（40分） 座ってエアロ 宇野 強度　★		13:30～14:10（40分） ベーシックヨガ 芦谷 強度　★		13:30～14:10（40分） 初中級エアロ 石原 強度　★		13:00～13:40（40分） 介護予防トレーニング 芦谷	
14:00	14:20～15:00（40分） 初級ピラティス 牧本 強度　★		14:20～15:00（40分） 肩すっきり教室 芦谷 強度　★		14:20～15:00（40分） ZUMBA GOLD 尾﨑 強度　★		14:20～15:00（40分） 膝楽トレーニング 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） ボディメイク 石原 強度　★★		18:50～19:30（40分） エアロサーキット 小松 強度　★		18:50～19:30（40分） バレトン 宇野 強度　★★		18:50～19:30（40分） フローヨガ 尾﨑 強度　★			
19:00	19:40～20:20（40分） ZUMBA 石原 強度　★★★		19:40～20:20（40分） STRONG NATION 尾﨑 強度　★★★★		19:40～20:20（40分） サルセーション 宇野 強度　★★		19:40～20:20（40分） コンディショニング 小松 強度　★			
20:00	20:30～21:10（40分） パワーヨガ 福島 強度　★★★		20:30～21:10（40分） ZUMBA 尾﨑 強度　★★★		20:30～21:10（40分） CIRCL MOBILITY 石原 強度　★	プールレッスンは 12月～3月末まで 休講いたします。	20:30～21:10（40分） THE筋トレ 小松 強度　★★★			
21:00										

レッスンプログラムの
変更が続き、ご迷惑を
おかけしております。
ご理解ご了承のほど、
よろしくお願いいたします。

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→

初心者
燃焼系
筋トレ
改善系
癒し系
イ ス

12月日曜日おまかせレッスン

6日	10:30~11:10	ポルドブラ	
	11:20~12:00	かんたんダンス	岸本
13日	10:30~11:10	サルセーション	
	11:20~12:00	美・ツイストストレッチ	宇野
20日	10:30~11:10	初級エアロ	
	11:20~12:00	ボクササイズ	長谷
27日	休　講		

12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	レッスン時間	時間
4日(金)	アクアシェイプ	牧本	アクアシェイプ	福島	30分	12:30~13:00
8日(火)	ヨガストレッチ	後藤	ヒーリングヨガ	福島	40分	11:25~12:05
18日(金)	膝楽トレーニング	田口	膝楽トレーニング	芦谷	40分	14:20~15:00
26日(土)	ZUMBA	石原	休講			
	介護予防トレーニング	芦谷				
	ZUMBA コラボレッスン		石原&尾﨑		70分	13:00~14:10

年末年始　休業日のお知らせ

12/28 (月)	12/29 (火) ～ 1/3 (日)	1/4 (月)	1/5 (火)	1/6 (水)	1/7 (木)
10：00 ～15：00 ナイト利用可 レッスン無し	休業	10：00～18：00 ナイト利用可 レッスン無し		休業	通常 営業

Merry Christmas



12/24.25の
下記のレッスンは

仮装OK！
しなくてもOK!!

12/24
（木）

10：30～ オリジナルエアロ
14：20～ ZUMBA　GOLD
18：50～ バレトン
19：40～ サルセーション

12/25
（金）

13：30～初中級エアロ
20：30～THE筋トレ



年納めスペシャル！

ZUMBA

12/26(土)
13:00~14:10
70分

担当IR
石原×尾﨑

参加無料

スタジオレッスンプログラム

	レッスン名	強度（★★★）	内容
かんたんゆっくり	コンディショニング	★	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。
	かんたんストレッチ	★	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。
	腰痛改善教室	★	骨盤まわり・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行ない、腰への負担軽減を目的としたプログラムです。
	初中級エアロ	★	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	★	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。
	肩すっきり教室	★	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。
	介護予防トレーニング	★	いつまでも自分らしく健康でいきいき生活できるように、ストレッチ体操、お口の体操、イスに座って筋力トレーニングを組み合わせたレッスンです。
	機能改善EX	★	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	★	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。
	モメッド	★	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。
	CIRCL　MOBILITY	★	呼吸法や可動性エクササイズを通じて、身体の柔軟性や体幹の機能を回復させ、心身のリフレッシュやストレス開放を目的としています。
ヨガ・ピラティス	はじめてヨガ	★	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	★★	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。
	ヨガストレッチ	★	心地よいヨガの呼吸やポーズ、簡単に行える全身のストレッチを組み合わせ、柔軟性の向上を目指します。
	ベーシックヨガ	★★	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	★	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	★★	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。
	ヒーリングヨーガ	★	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	★	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。
	パワーヨガ	★★★	ヨガを連続的に行うことで、カロリー消化を目的とした要素が強いヨガです。
シェイプアップ	ポルトブラ	★	クラッ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	★★★	音楽に合わせリズミ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	★★★	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	★	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	★★	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。
	ZUMBA	★★★	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。
	ZUMBA GOLD	★	通常のZUMBAを、初心者や運動が苦手な方向けにアレンジしたダンスフィットネスプログラムです。
	ボディメイク	★★★	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	★	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	★★★	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！
	らくらくエアロ	★	シンプルな動きで音楽に合わせて踊ります。初めての方でも気軽に参加頂けるプログラムです。
	サーキットエアロ	★★	シンプルなエアロビクスと筋トレを交互に行ない、心肺機能の向上と全身の引き締めを同時に楽しめます。
	The　筋トレ	★★	懐かしいユーロビート音楽に合わせて筋トレを行ないます。筋トレが苦手な方も楽しく行えます。
	かんたんダンス	★	シンプルな動きでエアロビクスとは異なるリズムを楽しめるプログラムです。初心者の方でも簡単に楽しく踊ることができます。
	STORNG　NATION	★★★★	音楽とシンクロした動きで全身を鍛え、楽しみながら自分の限界に挑戦する高強度プログラムです。
プール	アクアビクス	★★	音楽に合わせて水中で行なうエアロビクス（有酸素運動）です。水の「浮力」で関節への負担が少なく、「抵抗」によりシェイプアップも期待できます。
	アクアシェイプ	★★	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。