

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) からだすっきり体操 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) からだすっきりエアロ 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) マッスルビート 田口 強度 ★★
11:00	11:35~12:15 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		11:30~12:10 (40分) 骨盤EX 三谷 強度 ★		11:30~12:10 (40分) はじめてピラティス 青野 強度 ★	限定5名 予約制	11:35~12:15 (40分) ヒーリングヨーガ 福島 強度 ★	プール	11:30~12:00 (30分) 水中トレーニング 福島 強度 ★	11:30~12:15 (45分) ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★★
12:00		12:15~12:45 (30分) アクアシェイプ 牧本 強度 ★			12:30~13:00 (30分) 運動療法教室 芦谷				12:30~13:10 (40分) 姿勢改善ピラティス 福島 強度 ★★	
13:00	13:30~14:10 (40分) 座ってピラティス 福島 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 美・ツイストストレッチ 小田 強度 ★★		13:30~14:15 (45分) 中級フローヨーガ 尾崎 強度 ★★		13:30~14:10 (40分) 肩すっきり教室 芦谷 強度 ★	13:30~14:10 (40分) 美尻メイク 小田 強度 ★★		
14:00	14:30~15:10 (40分) はじめてヨーガ 牧本 強度 ★		14:30~15:00 (30分) プチトレ 芦谷 強度 ★		14:35~15:15 (40分) 膝楽トレーニング 田口 強度 ★		14:30~15:10 (40分) 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★			
<div></div> ← ピンクのところは先月からの変更です。										
18:00										
19:00	19:00~19:45 (45分) パワーヨガ 福島 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) ボディメイク 石原 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) バレトン 宇野 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) ヨガストレッチ 三谷 強度 ★		19:00~20:00 (60分) ベーシックヨガ 尾崎 強度 ★★	<div>初心者</div> <div>燃焼系</div>
20:00	20:05~20:50 (45分) ズンバ 石原 強度 ★★		20:00~20:40 (40分) 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★		20:00~20:45 (45分) 骨盤EX 三谷 強度 ★★		20:00~20:20 (20分) プチトレ 尾崎 強度 ★★			<div>筋トレ</div> <div>改善系</div>
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→	ズンバ 石原 強度 ★★			<div>癒し系</div>

# 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	所要時間	時間
1日(木)	はじめてピラティス	青野	はじめてピラティス	中川	40分	11:30~12:10
5日(月)	アクアシェイプ	牧本	水中ウォーキング&ジョグ	小田	30分	12:15~12:45
	はじめてヨガ	牧本	美ツイストストレッチ	小田	40分	14:30~15:10
6日(火)	骨盤EX	三谷	パワーヨガ	福島	40分	11:30~12:10
10日(土)	美尻メイク	小田	フキトレ	芦谷	40分	13:30~14:10
16日(金)	ヨガストレッチ	三谷	中級フローヨガ	尾崎	40分	19:00~19:40
17日(土)	水中トレーニング	福島	イベントの為休講			
18日(日)	ベーシックヨガ	芦谷	美ツイストストレッチ	小田	40分	11:30~12:10
22日(木)	膝楽トレーニング	田口	膝楽トレーニング	芦谷	40分	14:35~15:15
27日(火)	ポルトフラ	岸本	美尻メイク	小田	40分	10:30~11:10
	フキトレ	芦谷	フキトレ	福島	30分	14:30~15:00

※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。**



## レッスンマラソン

### 12/15(木)

19:00～19:40(40分) オリジナルエアロ/宇野

20:00～20:40(40分) 筋トレパーティー/三谷

21:00～21:20(20分) プチトレ/田口

### 12/17(土)

10:30～11:10(40分) フラダンス/岸本

11:30～12:10(40分) ズンバ/中川

12:30～13:10(40分) バレトン/福島

13:30～14:10(40分) マッスルビート/田口

14:30～15:10(40分) 美ツイストストレッチ/小田

**レッスンマラソンはどの会員区分の方でも参加OK!**



# 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
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。
元気！はつらつ体操	★	40	チューブを使って楽しく筋トレをしていきます。イスに座って行うので腰痛・膝痛の方も参加できます。
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。
膝楽トレーニング	★	40	階段・立ち上がりが大変な方に椅子に座ったままできるセルフケアとトレーニングをご紹介します。
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。
パワーヨガ	★★	45	ヨガを連続的に行なう事でカロリー消化を目的とした要素が強いヨガです。
ヒーリングヨガ	★	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。
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。
シェイプビート	★★	40	音楽に合わせて簡単なステップやトレーニング、エクササイズを行い、身体を引き締めるレッスンです。
骨盤EX	★★	40	肩甲骨から背骨、骨盤のリズムを止めずに動かすことでしなやかな身体をつくるクラスです。
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。
ボディコントロール	★★	40	筋力・バランス力を自らコントロールし、使える身体をつくるトレーニングプログラムです。
プチトレ	★	30	初心者の方でも気軽にできる、上半身・下半身のテーマに沿ったトレーニングを行ないます。

## プールレッスンプログラム

レッスン名	強度 (★★★)	時間 (分)	内 容
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。
水中トレーニング	★	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。