



## レッスンマラソン 2days

5 / 7 (土)

10 : 30~11 : 10	フラダンス	岸本
11 : 30~12 : 10	中級フローヨガ	福島
11 : 30~12 : 00	アクアシェイプ	牧本
12 : 30~13 : 10	姿勢改善教室	中川
13 : 30~14 : 10	ファットバーン	田口
18 : 10~18 : 40	マッスルビート	尾崎
19 : 00~19 : 40	ベーシックヨガ	芦谷
20 : 00~20 : 40	ダンスdeシェイプ	武川

プール  
です

5 / 8 (日)

10 : 30~11 : 10	座ってエアロ	宇野
11 : 30~12 : 10	からだすっきり体操	酒本
12 : 30~13 : 10	ズンバ	石原
13 : 40~14 : 20	ポルドブラ	岸本
14 : 40~15 : 20	ダンスエアロ	武川

5 / 7 (土) 8 (日) はどの会員種別の会員様でもご利用できます。

# 5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
2日(月)	座ってピラティス	福島	元気!はつらつ体操	芦谷	40分	13:30~14:10
3日(火) 祝日	マッスルビート		尾崎		40分	10:30~11:10
	中級フローヨガ		尾崎		45分	11:30~12:15
5日(木) 祝日	ズンバ		中川		40分	10:30~11:10
	ピラティス		中川		40分	11:30~12:10
6日(金)	ヒーリングヨガ	福島	はじめてヨガ	牧本	40分	11:30~12:10
	パワーヨガ	福島	中級フローヨガ	尾崎	45分	19:00~19:45
10日(火)	ピラティス	福島	ピラティス	中川	40分	11:30~12:10

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。

# 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	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。
パワーヨーガ	★★	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。
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。
ダンスdeシェイプ	★★	40	簡単なダンスステップやエクササイズで脂肪燃焼、からだの引き締めを目指します。
ファットバーン	★★	40	音楽に合わせて身体に最大の負荷をかけながらトレーニングする脂肪燃焼効果の高いプログラムです。
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	★	20	ジムまたはスタジオで上半身・下半身のテーマに沿ったトレーニングをご紹介します。

## 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。