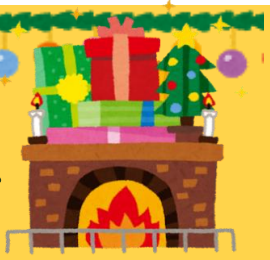


12月レッスン



ゆっくりかんたん

ヨガ&ピラティス

ダイエット&シェイプアップ

プール

レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
腰痛・肩こり改善教室	★	40	首・肩こり、腰痛の原因となる部分の柔軟性や筋力を高めることで動きや痛みを予防・改善します。
ひざ痛改善教室	★	40	股関節や膝関節の柔軟性とその周辺の筋力を高めることで膝の痛みを予防・改善します。
からだすっきり体操	★	45	血行促進、リンパの流れを良くし、心も身体もすっきり！美しいからだを取り戻します。
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。
元気はつらつ体操	★	40	生き生きと明るい毎日を過ごせるように日常生活で必要となる筋肉をチューフで鍛えていくレッスンです。
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。
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。
ベーシックヨガ	★★	40	ヨガのウォーミングアップ太陽礼拝を行いながら、ヨガのポーズを入れていきます。
ヒーリングヨガ	★	40	心と身体をほぐしながら猫背や骨盤のゆがみを整え、姿勢改善を行うためのヨガです。
癒しのアロマヨガ	★	30	アロマを炊き、よりリラックスしながら行うことで一日の疲れを癒します。
中級フローヨガ	★★	40	太陽礼拝を行ないながら、一つ一つポーズを積み重ねていき、流れる動きと呼吸でしなやかで強い身体を作り上げていきます。
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。
はじめてエアロ	★	40	エアロビクスの基本動作で行う、運動をはじめて間もない方におすすめのレッスンです。
歩いてエアロ	★★	40	エアロビクスの基本動作を行い、簡単なステップを入れながら楽しむレッスンです。
オリジナルエアロ	★★	40/50	弾む動作など内容豊富なステップが楽しめる、担当インストラクターオリジナルエクササイズです。
ダンスエアロ	★★	40	ダンスの動きを取り入れたエアロビクスのオリジナルプログラムです。
ポルトフラ	★	40	フィットネス・バレエの動きを取り入れ、ゆったりとした動きで、動きながら心身を調整するプログラムです。
バレトン	★★	30/40	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの動きを取り入れた新感覚プログラム！
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。
ズンバGOLD	★	45	初心者の方に構成されたズンバのプログラムです。だれでも楽しく踊ることができます。
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。
ザ・ボティメイク	★★★	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。
TRY EX FIGHT	★★★	40/50	ウェイトトレーニングと有酸素運動と自重の筋肉トレーニングを音楽に合わせて繰り返し行います。

プールレッスンプログラム

レッスン名	強度(★★★)	時間	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。
水中ウォーキング&ジョグ	★	30	水中ウォーキングからジョギングまでを実施していきます。
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	水の特性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！



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
9日(日)	ザ・ボティメイク	山本	クリスマス特別レッスン ラインダンス		45分	10:45~11:30
	姿勢改善教室	山本				
10日(月)	はじめてピラティス	福島	はじめてピラティス	中川	40分	13:30~14:10
	ヒーリングヨガ	福島	ヒーリングヨガ	宇野	40分	14:20~15:00
18日(火)	オリジナルエアロ	宇野	バレトン	福島	40分	10:30~11:10
	座ってエアロ	宇野	アロマフットセラピー	芦谷	40分	13:30~14:10
24日(月)	バレトン			福島	40分	10:30~11:10
	ヒーリングヨガ			福島	40分	11:20~12:00
27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	11:20~12:00
29日(土)	レッスン終日 お休みです					

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。