





- ゆっぴりかんたん
- 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
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。
からだチェック	★	40	自分の体をチェックし、体の状態を改善するための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	かんたんに行える全身のストレッチをゆっぴりで行います。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。
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	★★	40	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	★★	30	ファンキーなリズムとアクセントをきかせた動きをつないで、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。
らくらくコアダンス	★★	30	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	★★	30	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	かんたんに行える筋力トレーニングをゆっぴりで行います。初心者の方でも気軽に参加できます。
美肌メイク	★★	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。
ボルドブラ	★★	40	ヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成されていてストレッチ効果や筋力と柔軟性も高められるエクササイズです
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。



# 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。  
フェイスシールドの着用をお願いいたします。(貸出有り)

## プールレッスン参加手順

開始10分前にプール入口(荷物を置く所)に集合してください。  
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。

# レッスン参加についてのお知らせ

・人数制限の実施: 会員様同士一定の間隔を確保するため、スタジオの広さに応じた定員10名で実施します。  
また、レッスンを抽選方式で実施します。

## レッスン参加手順

- ・開始3分前までに3階スタジオ前に距離をとって並んで頂きます。
- ・10名を超える場合は、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 : ストレッチ等のプログラムについては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。

今後、政府の要請があった場合、レッスン内容の変更、中止などで対応する場合がございますのでご理解ご協力の程よろしく申し上げます。