

11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) からだすっきり体操 酒本 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) ピラティス 福島 強度 ★★		11:30~12:10 (40分) はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:35~12:15 (40分) ヒーリングヨガ 福島 強度 ★		11:30~12:10 (40分) フラダンス 岸本 強度 ★	11:30~12:10 (40分) からだチェック 田口 強度 ★
12:00		12:15~12:45 (30分) 水中ウォーキング 牧本 強度 ★						12:15~12:45 (30分) 水中ウォーキング 芦谷 強度 ★	12:30~13:10 (40分) 姿勢改善教室 中川 強度 ★	スタジオ オンライン 同時配信
13:00	13:30~14:10 (40分) 座ってピラティス 福島 強度 ★		13:30~14:15 (45分) ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★★		13:30~14:10 (40分) ボディコントロール 田口 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 元気!はつらつ体操 牧本 強度 ★	13:30~14:10 (40分) ズンバ 中川 強度 ★★		
14:00										

 ← 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) ボディコントロール 田口 強度 ★★		19:00~19:45 (45分) 中級フローヨーガ 福島 強度 ★★	 初心者
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 ★		20:00~20:40 (40分) ダンスワークアウト 武川 強度 ★★		20:00~20:40 (40分) かんたんストレッチ 田口 強度 ★		20:05~20:45 (40分) ダンスdeシェイプ 武川 強度 ★★	 燃焼系
21:00										 筋トレ
										 改善系
										 癒し系



# 11月

## スタジオレッスンプログラム

- 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
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・膝痛の方も参加して頂けます。
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ピ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。
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とつてく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。
パワーヨガ	★★	45	ヨガを連続的に行なう事でカロリー消費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。
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。
ダンスワークアウト	★★	40	ダンスとトレーニングを融合させたクラス。リズム感・筋力アップが期待できます。楽しく動きながら汗をかきましょう。
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ていきます。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。

## レッスン参加についてのお知らせ

・一定の間隔を確保するため、Aスタジオの広さに応じた定員12名、プールは先着順定員12名で実施します。

### レッスン参加手順

- ・開始10分前から3階スタジオ前に距離をとってお並びいただけます。
- ・12名を超える場合は、レッスン開始3分前に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。
- ・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 : マスクの着用を必ずご協力ください。



※政府の要請があった場合、レッスン内容の変更・中止する場合がございます。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



## 11月祝日レッスンのお知らせ

23日(火)	ベーシックヨガ	芦谷	45分	10:30~11:15
	からだチェック	芦谷	40分	11:35~12:15