

# スタジオプログラム

2024年10月～2024年11月

|       | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   | 日   |       |
|-------|---|--|---|--|---|---|---|-------|
| 9:00  | 身体優しいヨガ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>村山                          | モーニングヨガ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>村山   | 姿勢改善ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>Akico   | ストレッチ°ル®<br>朝活ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名 岩崎                          | リラックスヨガ45<br>9:00～9:45<br>岩崎  | ウィークエンド<br>ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>村中                       | 脂肪燃焼・<br>美尻&ヨガ45<br>9:00～9:45<br>岩崎       | 9:00  |
| 10:00 | バレトン60<br>10:00～11:00<br>※定員15名<br>村山                           | かんたんエアロ<br>&ピラティス60<br>10:00～11:00<br>市川 | はじめてヨガ60<br>10:00～11:00<br>※定員18名<br>CHI HARU | 体リリース<br>&ピラティス60<br>10:00～11:00<br>※定員15名<br>MAYUMI                     | ZUMBA®60<br>10:00～11:00<br>KYARA  | はじめてヨガ60<br>10:00～11:00<br>奥村                               | ボールピラティス60<br>10:00～11:00<br>※定員14名<br>前原 | 10:00 |
| 11:00 | 姿勢改善と<br>心リセットヨガ60<br>11:15～12:15<br>※定員18名<br>Akico            | フィットネスフラ60<br>11:15～12:15<br>市川          | かんたんエアロ60<br>11:15～12:15<br>※定員15名<br>村山      | ボールピラティス60<br>11:15～12:15<br>※定員14名<br>前原                                | 筋膜リリースヨガ60<br>11:15～12:15<br>※定員18名<br>田口   | しっかりエアロ60<br>11:15～12:15<br>奥村                              | 筋膜リリースヨガ60<br>11:15～12:15<br>※定員14名<br>前原 | 11:00 |
| 12:00 | ZUMBA 60<br>12:30～13:30<br>masami                               | ZUMBA60<br>12:30～13:30<br>大矢             | ウェープリング60<br>12:30～13:30<br>※定員15名<br>村山      | 超初級ステップ°60<br>12:30～13:30<br>※定員12名<br>川上                                | ストレッチ&初級エアロ60<br>12:30～13:30<br>※定員15名<br>MAYUMI  |   |   | 12:00 |
| 13:00 | 癒しのヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員14名<br>Akico                       | 大人チアダンス60<br>13:45～14:45<br>大矢           | やさしい体幹UPヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員15名<br>川合   | 太陽礼拝を深めるヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員14名<br>川合                              | バレトン 60<br>はじめてクラス<br>13:45～14:45<br>※定員15名<br>MAYUMI   | ミスノスポーツスクール<br>MSキッズダンス<br>(小学1～6年生)<br>13:45～14:45<br>RiNa |   | 13:00 |
| 14:00 | SALSATION®60<br>【サルセーション®】<br>15:00～16:00<br>Newプログラム!<br>Julie |  |   |  | 腸&リハ美人®<br>功ザイ®60<br>15:00～16:00<br>※定員12名<br>川合  | ミスノスポーツスクール<br>MSキッズダンス<br>(小学1～6年生)<br>15:00～16:00<br>RiNa |   | 14:00 |
| 15:00 |   |  |   |  |   |   |   | 15:00 |
| 16:00 |   |  |   |  |   |   |   | 16:00 |
| 17:00 |   |  |   | ミスノスポーツスクール<br>MSテコンドー<br>(年中～小学6年生)<br>17:15～18:15<br>18:30～19:30<br>宝城 | ☆ミスノスポーツスクール<br>テコンドー・キッズダンスは月会費制です。<br>事前の申し込みが必要です。詳しくは総<br>合受付にお問い合わせください。<br>TEL 059-223-4655 |   |   | 17:00 |
| 18:00 |   |  |   |  |   |   |   | 18:00 |
| 19:00 | 脂肪燃焼<br>エアキック60<br>19:00～20:00<br>※定員12名<br>MIYO                |  | スタジオA   | ZUMBA60<br>19:00～20:00<br>村中   | ヨガ 60<br>19:00～20:00<br>谷口  | ピラティス60<br>19:00～20:00<br>※定員15名<br>MAYUMI                  |   | 19:00 |
| 20:00 | 体幹UPヨガ60<br>20:15～21:15<br>※定員15名<br>川合                         |  |   | リラックスヨガ60<br>20:15～21:15<br>※定員18名<br>村中                                 | ストレッチ°ル®60<br>20:15～21:15<br>※定員14名<br>谷口   | 脂肪燃焼・<br>美尻&ヨガ60<br>20:15～21:15<br>岩崎                       |   | 20:00 |
| 21:00 |   |  |   |  |   |   |   | 21:00 |
| 22:00 |   |  |   |  |   |   |   | 22:00 |

... 変更なし
 ... 2024年10月から変更あり
 👟 ...室内用シューズが必要です

☆プログラム整理券はプログラム開始30分前に配布しています。スタジオへはプログラム開始10分前よりお入りいただけます。

※レッスン開始 10分以降 の途中参加はご遠慮ください

| 参加料金表 | 当日券  | 回数券    |
|-------|------|--------|
| 45分   | 470円 | 4,710円 |
| 60分   | 620円 | 6,280円 |

毎年4月・10月にスタジオ・プールプログラムのスケジュール・講師および内容の変更を予定しています。  
 (施設・講師都合により改変時以外にも変更する場合があります)  
 予めご了承ください。定期券・回数券の購入をお願いします。  
 上記内容に伴う定期券・回数券の有効期限延長および払戻しの補償はございません。

☆スタジオプログラム付きトレーニングルーム定期にはスタジオプログラム参加料が含まれます。

定員...20名

※プログラム内容の都合上、一部の定員に変更がございます。

|          | プログラム          | 時間 (分)      | 担当                            | 内 容   |
|----------|----------------|-------------|-------------------------------|---|
| 月        | 身体優しいヨガ45      | 9:00~9:45   | 45 村山                         | 免疫力アップ、柔軟中心の整えヨガです  |
|          | バレトン60         | 10:00~11:00 | 60 村山                         | フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです                   |
|          | 姿勢改善と心リセットヨガ60 | 11:15~12:15 | 60 Akico                      | アメリカ発の新しいメソッドです。レッスン前後の変化を求める方、コツをお伝えします                          |
|          | ZUMBA 60       | 12:30~13:30 | 60 masami                     | ラテン系の音楽に合わせて、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです                              |
|          | 癒しのヨガ60        | 13:45~14:45 | 60 Akico                      | ご自身を開放しながら肩・背中・腰まわりの調整につなげていきましょう                                 |
|          | SALSATION®60   | 15:00~16:00 | 60 Julie                      | 音楽が好き!! 体を動かすのが好き!! ダンス経験に関係なく、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるダンスフィットネスプログラムです |
|          | 脂肪燃焼エアキック60    | 19:00~20:00 | 60 MIYO                       | 音楽に合わせてキックアンドパンチ! ストレス発散、ダイエットに最高!                                |
| 体幹UPヨガ60 | 20:15~21:15    | 60 川合       | 体幹を鍛える事で姿勢が整い、やせやすい体をつくるクラスです |   |

|   |                 |             |       |  |
|---|-----------------|-------------|-------|--|
| 火 | モーニングヨガ45       | 9:00~9:45   | 45 村山 | 左右の身体のバランスを整え、1日快適に過ごすサポートヨガです。筋力、柔軟に自信の無い方も大丈夫です    |
|   | かんたんエアロ&ピラティス60 | 10:00~11:00 | 60 市川 | 基本の動きを中心のエアロピクスを30分、柔軟性を高めるピラティスを30分。初めての方でも気軽に参加を   |
|   | フィットネスフラ60      | 11:15~12:15 | 60 市川 | フラの動きやステップを行うエクササイズで、音楽に合わせて楽しみながら動いてみませんか           |
|   | ZUMBA60         | 12:30~13:30 | 60 大矢 | ラテン系のリズムカルな音楽に合わせて、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです       |
|   | 大人チアダンス60       | 13:45~14:45 | 60 大矢 | 動きっぱなしではないので体力に自信のない方も気軽に参加できます。動きを一つずつ組立て曲に合わせて踊ります |

|   |              |             |            |  |
|---|--------------|-------------|------------|--|
| 水 | 姿勢改善ストレッチ45  | 9:00~9:45   | 45 Akico   | 姿勢も心もケアしたい! 欲張りなクラスです                    |
|   | はじめてヨガ60     | 10:00~11:00 | 60 CHIHARU | 初心者の方でも無理なく参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです |
|   | かんたんエアロ60    | 11:15~12:15 | 60 村山      | 基本の動きを中心とし、エアロピクスが初めての方でも気軽に参加できるクラスです   |
|   | ウェープリング60    | 12:30~13:30 | 60 村山      | ウェープリングという道具を使って、骨格を整え筋肉を解し、人間本来の動きを導き出す |
|   | やさしい体幹UPヨガ60 | 13:45~14:45 | 60 川合      | ヨガのポーズと呼吸で体幹を鍛えて、健康で動ける足腰をつくるクラスです       |

|   |                    |             |           |  |
|---|--------------------|-------------|-----------|--|
| 木 | ストレッチポール®朝活ストレッチ45 | 9:00~9:45   | 45 岩崎     | ストレッチポール®を使いリPOP®や筋膜を優しくほぐし、血液の巡りをよくします。筋力アップを行いながら、内臓機能を活性化し血液やリンパ®の流れを促進して体内の老廃物を排出することで、便秘や冷えむくみを改善していきます |
|   | 体リリース&ピラティス60      | 10:00~11:00 | 60 MAYUMI | 体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です   |
|   | ポールピラティス60         | 11:15~12:15 | 60 前原     | 円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます   |
|   | 超初級ステップ60          | 12:30~13:30 | 60 川上     | エアロピクスの動きにステップ台の昇降動作を組み合わせたクラスになります  |
|   | 太陽礼拝を深めるヨガ60       | 13:45~14:45 | 60 川合     | ヨガの最強ポーズと言われる太陽! 全身が活性化され、心と体がスッキリ! ストレス解消に繋がります   |
|   | MSテコンドー (初級)       | 17:15~18:15 | 60 宝城     | 正しいステップや蹴り方を学んでいくことによって、「姿勢」が良くなり、他のスポーツも出来る強い体を作ることが可能です。お子さまのレベルに合わせた指導を行っていきます。初心者も大歓迎!                   |
|   | MSテコンドー (初中級)      | 18:30~19:30 | 60 宝城     |  |
|   | ZUMBA60            | 19:00~20:00 | 60 村中     | ラテン系の音楽に合わせて、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです   |
|   | リラックスヨガ60          | 20:15~21:15 | 60 村中     | 肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです  |

|   |                    |             |           |  |
|---|--------------------|-------------|-----------|--|
| 金 | リラックスヨガ45          | 9:00~9:45   | 45 岩崎     | 肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです  |
|   | ZUMBA®60           | 10:00~11:00 | 60 KYARA  | ZUMBA®はラテンの音楽で楽しみながら踊るダンスフィットネスプログラムです。初心者大歓迎! ダイエットしたい方にもおすすめです |
|   | 筋膜リリースヨガ60         | 11:15~12:15 | 60 田口     | 第二の骨格とも呼ばれ、体全身にある筋膜を整え、いつの間にか体が伸びているのを実感できるでしょう                  |
|   | ストレッチ&初級エアロ60      | 12:30~13:30 | 60 MAYUMI | ストレッチと基本の動きと姿勢を意識しながら初心者でも経験者でもしっかり動いて楽しめるクラスです                  |
|   | バレトン60はじめてクラス      | 13:45~14:45 | 60 MAYUMI | はじめてバレトンをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです                                |
|   | 腸&リンパ®美人®エクササイズ®60 | 15:00~16:00 | 60 川合     | リンパの流れ&腸を刺激するエクササイズとセルフ腸&リンパマッサージで、冷え、むくみ、便秘改善が期待できます            |
|   | ヨガ60               | 19:00~20:00 | 60 谷口     | 新陳代謝を高め、リラックス効果が期待できます。週末の夜に、リラックスしてみませんか!                       |
|   | ストレッチポール®60        | 20:15~21:15 | 60 谷口     | 円柱形のポールの上に体をのせ、肩や腰まわりを気持ちよくリセットしていきます                            |

|              |                |             |  |   |
|--------------|----------------|-------------|--|---|
| 土            | ウィークエンドストレッチ45 | 9:00~9:45   | 45 村中                                  | 生活のリズムを整える、筋肉がほぐれやすい、酸素不足、頭痛などの解消、集中力のアップ代謝アップになります               |
|              | はじめてヨガ60       | 10:00~11:00 | 60 奥村                                  | 初心者の方でも無理なく参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです                          |
|              | しっかりエアロ60      | 11:15~12:15 | 60 奥村                                  | しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです                                    |
|              | MSキッズダンス (初級)  | 13:45~14:45 | 60 RiNa                                | ダンスの基礎から応用を学んで、音に合わせて楽しく体を動かすクラスです                                |
|              | MSキッズダンス (中上級) | 15:00~16:00 | 60 RiNa                                | お子さまのレベルに合わせた指導を行っていきます!!   |
|              | ピラティス60        | 19:00~20:00 | 60 MAYUMI                              | 体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランスを改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です。メンタルを整える効果もあります |
| 脂肪燃焼・美尻&ヨガ60 | 20:15~21:15    | 60 岩崎       | お尻を鍛えて基礎代謝を上げ、股関節を柔らかくして痩せやすい体を目指しましょう |   |

|   |              |             |       |  |
|---|--------------|-------------|-------|--|
| 日 | 脂肪燃焼・美尻&ヨガ45 | 9:00~9:45   | 45 岩崎 | お尻を鍛えて基礎代謝を上げ、股関節を柔らかくして痩せやすい体を目指しましょう             |
|   | ポールピラティス60   | 10:00~11:00 | 60 前原 | 円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます       |
|   | 筋膜リリースヨガ60   | 11:15~12:15 | 60 前原 | 全身を覆っている筋膜をほぐすことで関節をスムーズに動かしながら気持ちよくヨガのポーズをとっていきます |

# スタジオプログラム

2024年12月～2025年3月

|       | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |       |
|-------|---|--|--|---|--|--|---|-------|
| 9:00  | 身体優しいヨガ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>村山                          | モーニングヨガ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>村山   | 姿勢改善ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名<br>上所     | ストレッチ®<br>朝活ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>※定員14名 岩崎                           | リラックスヨガ45<br>9:00～9:45<br>岩崎   | ウィークエンド<br>ストレッチ45<br>9:00～9:45<br>村中                      | 脂肪燃焼・<br>美尻&ヨガ45<br>9:00～9:45<br>岩崎       | 9:00  |
| 10:00 | バレトン60<br>10:00～11:00<br>※定員15名<br>村山                           | かんたんエアロ<br>&ピラティス60<br>10:00～11:00<br>市川 | はじめてヨガ60<br>10:00～11:00<br>※定員18名<br>CHIHARU | 体リリース<br>&ピラティス60<br>10:00～11:00<br>※定員15名<br>MAYUMI                    | ZUMBA®60<br>10:00～11:00<br>KYARA   | はじめてヨガ60<br>10:00～11:00<br>奥村                              | ボールピラティス60<br>10:00～11:00<br>※定員14名<br>前原 | 10:00 |
| 11:00 | こりとり体操60<br>11:15～12:15<br>※定員14名<br>MAYUMI                     | フィットネスフラ60<br>11:15～12:15<br>市川          | かんたんエアロ60<br>11:15～12:15<br>※定員15名<br>村山     | ボールピラティス60<br>11:15～12:15<br>※定員14名<br>前原                               | 筋膜リリースヨガ60<br>11:15～12:15<br>※定員18名<br>田口  | しっかりエアロ60<br>11:15～12:15<br>奥村                             | 筋膜リリースヨガ60<br>11:15～12:15<br>※定員14名<br>前原 | 11:00 |
| 12:00 | ZUMBA®60<br>12:30～13:30   | ZUMBA®60<br>12:30～13:30                  | ウェービング60<br>12:30～13:30<br>※定員15名<br>村山      | 超初級ステップ®60<br>12:30～13:30<br>※定員12名<br>川上                               | ストレッチ&初級エアロ60<br>12:30～13:30<br>※定員15名<br>MAYUMI   |  |   | 12:00 |
| 13:00 | masami  | 大矢                                       |  |   |  |  |   | 13:00 |
| 14:00 | 癒しのヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員14名<br>村中                          | 大人チアダンス60<br>13:45～14:45<br>大矢           | やさしい体幹UPヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員15名<br>川合  | 太陽礼拝を深めるヨガ60<br>13:45～14:45<br>※定員14名<br>川合                             | バレトン 60<br>はじめてクラス<br>13:45～14:45<br>※定員15名<br>MAYUMI  | ミススポーツスクール<br>MSキッズダンス<br>(小学1～6年生)<br>13:45～14:45<br>RiNa |   | 14:00 |
| 15:00 | SALSATION®60<br>【サルセーション®】<br>15:00～16:00<br>Newプログラム!<br>Julie |  |  |   | 腸&リソ®美人®<br>15:00～16:00<br>※定員12名<br>川合  | ミススポーツスクール<br>MSキッズダンス<br>(小学1～6年生)<br>15:00～16:00<br>RiNa |   | 15:00 |
| 16:00 |   |  |  |   |  |  |   | 16:00 |
| 17:00 |   |  |  | ミススポーツスクール<br>MSテコンドー<br>(年中～小学6年生)<br>17:15～18:15<br>18:30～19:30<br>宝城 | ☆ミススポーツスクール<br>テコンドー・キッズダンスは月会費制です。<br>事前の申し込みが必要です。詳しくは総<br>合受付にお問い合わせください。<br>TEL 059-223-4655 |  |   | 17:00 |
| 18:00 |   |  |  |   |  |  |   | 18:00 |
| 19:00 | 脂肪燃焼<br>エアキック60<br>19:00～20:00<br>※定員12名<br>MIYO                |  | スタジオA  | ZUMBA®60<br>19:00～20:00<br>村中   | ヨガ 60<br>19:00～20:00<br>谷口   | ピラティス60<br>19:00～20:00<br>※定員15名<br>MAYUMI                 |   | 19:00 |
| 20:00 | 体幹UPヨガ60<br>20:15～21:15<br>※定員15名<br>川合                         |  |  | リラックスヨガ60<br>20:15～21:15<br>※定員18名<br>村中                                | ストレッチ®60<br>20:15～21:15<br>※定員14名<br>谷口  | 脂肪燃焼・<br>美尻&ヨガ60<br>20:15～21:15<br>岩崎                      |   | 20:00 |
| 21:00 |   |  |  |   |  |  |   | 21:00 |
| 22:00 |   |  |  |   |  |  |   | 22:00 |

... 変更なし
 👟 ...室内用シューズが必要です
   
... ...2024年12月から講師の都合により変更あり

☆プログラム整理券はプログラム開始30分前に配布しています。スタジオへはプログラム開始10分前よりお入りいただけます。

※レッスン開始 10分以降 の途中参加はご遠慮ください

| 参加料金表 | 当日券  | 回数券    |
|-------|------|--------|
| 45分   | 470円 | 4,710円 |
| 60分   | 620円 | 6,280円 |

毎年4月・10月にスタジオ・プールプログラムのスケジュール・講師および内容の変更を予定しています。  
 (施設・講師都合により変更時以外にも変更する場合があります)  
 予めご了承ください。定期券・回数券の購入をお願いします。  
 上記内容に伴う定期券・回数券の有効期限延長および払戻しの補償はございません。

☆スタジオプログラム付きトレーニングルーム定期にはスタジオプログラム参加料が含まれます。

定員...20名

※プログラム内容の都合上、一部の定員に変更がございます。

|          | プログラム        | 時間 (分)      | 担当                            | 内 容   |
|----------|--------------|-------------|-------------------------------|---|
| 月        | 身体優しいヨガ45    | 9:00~9:45   | 45 村山                         | 免疫力アップ、柔軟中心の整えヨガです  |
|          | バレトン60       | 10:00~11:00 | 60 村山                         | フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです                 |
|          | こりとり体操60     | 11:15~12:15 | 60 MAYUMI                     | ストレッチ・ボール®等を使い、体のこりをほぐし、本来持っている体の動きを取り戻すレッスン                    |
|          | ZUMBA®60     | 12:30~13:30 | 60 masami                     | ラテン系の音楽に合わせ、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです                             |
|          | 癒しのヨガ60      | 13:45~14:45 | 60 村中                         | ご自身を開放しながら肩・背中・腰まわりの調整につなげていきましょう                               |
|          | SALSATION®60 | 15:00~16:00 | 60 Julie                      | 音楽が好き！！体を動かすのが好き！！ダンス経験に関係なく、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるダンスフィットネスプログラムです |
|          | 脂肪燃焼エアキック60  | 19:00~20:00 | 60 MIYO                       | 音楽に合わせてキックアンドパンチ！ストレス発散、ダイエットに最高！                               |
| 体幹UPヨガ60 | 20:15~21:15  | 60 川合       | 体幹を鍛える事で姿勢が整い、やせやすい体をつくるクラスです |   |

|   |                 |             |       |  |
|---|-----------------|-------------|-------|--|
| 火 | モーニングヨガ45       | 9:00~9:45   | 45 村山 | 左右の身体のバランスを整え、1日快適に過ごすサポートヨガです。筋力、柔軟に自信の無い方も大丈夫です    |
|   | かんたんエアロ&ピラティス60 | 10:00~11:00 | 60 市川 | 基本の動きを中心のエアロピクスを30分、柔軟性を高めるピラティスを30分。初めての方でも気軽にご参加を。 |
|   | フィットネスフラ60      | 11:15~12:15 | 60 市川 | フラの動きやステップを行うエクササイズで、音楽に合わせて楽しみながら動いてみませんか           |
|   | ZUMBA®60        | 12:30~13:30 | 60 大矢 | ラテン系のリズムカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです        |
|   | 大人チアダンス60       | 13:45~14:45 | 60 大矢 | 動きっぱなしではないので体力に自信のない方でも気軽に参加できます。動き一つずつ組立て曲に合わせて踊ります |

|   |              |             |            |   |
|---|--------------|-------------|------------|---|
| 水 | 姿勢改善ストレッチ45  | 9:00~9:45   | 45 上所      | 姿勢も心もケアしたい！欲張りなクラスです                      |
|   | はじめてヨガ60     | 10:00~11:00 | 60 CHIHARU | 初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです |
|   | かんたんエアロ60    | 11:15~12:15 | 60 村山      | 基本の動きを中心とし、エアロピクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです   |
|   | ウェープリング60    | 12:30~13:30 | 60 村山      | ウェープリングという道具を使って、骨格を整え筋肉を解し、人間本来の動きを導き出す  |
|   | やさしい体幹UPヨガ60 | 13:45~14:45 | 60 川合      | ヨガのポーズと呼吸で体幹を鍛えて、健康で動ける足腰をつくるクラスです        |

|           |                    |             |                         |  |
|-----------|--------------------|-------------|-------------------------|--|
| 木         | ストレッチボール®朝活ストレッチ45 | 9:00~9:45   | 45 岩崎                   | ストレッチボール®を使いリリカ®や筋膜を優しくほぐし、血液の巡りをよくします。おのの"ー"を行いながら、内臓機能を活性化し血液やリンパ®の流れを促進して体内の老廃物を排出することで、便秘や冷えむくみを改善していきます |
|           | 体リリース&ピラティス60      | 10:00~11:00 | 60 MAYUMI               | 体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です   |
|           | ポールピラティス60         | 11:15~12:15 | 60 前原                   | 円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます   |
|           | 超初級ステップ60          | 12:30~13:30 | 60 川上                   | エアロピクスの動きにステップ台の昇降動作を組み合わせたクラスになります  |
|           | 太陽礼拝を深めるヨガ60       | 13:45~14:45 | 60 川合                   | ヨガの最強ポーズと言われる太陽！全身が活性化され、心と体がスッキリ！ストレス解消に繋がります   |
|           | MSテコンドー（初級）        | 17:15~18:15 | 60 宝城                   | 正しいステップや蹴り方を学んでいくことによって、「姿勢」が良くなり、他のスポーツも出来る強い体を作ることが可能です。お子さまのレベルに合わせた指導を行っています。初心者も大歓迎！                    |
|           | MSテコンドー（中級）        | 18:30~19:30 | 60 宝城                   |  |
|           | ZUMBA®60           | 19:00~20:00 | 60 村中                   | ラテン系の音楽に合わせ、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです  |
| リラックスヨガ60 | 20:15~21:15        | 60 村中       | 肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです |  |

|   |                   |             |           |   |
|---|-------------------|-------------|-----------|---|
| 金 | リラックスヨガ45         | 9:00~9:45   | 45 岩崎     | 肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです   |
|   | ZUMBA®60          | 10:00~11:00 | 60 KYARA  | ZUMBA®はラテンの音楽で楽しみながら踊るダンスフィットネスプログラムです。初心者大歓迎！ダイエットしたい方にもおすすめです |
|   | 筋膜リリースヨガ60        | 11:15~12:15 | 60 田口     | 第二の骨格とも呼ばれ、体全身にある筋膜を整え、いつの間にか体が伸びているのを実感できるでしょう                 |
|   | ストレッチ&初級エアロ60     | 12:30~13:30 | 60 MAYUMI | ストレッチと基本の動きと姿勢を意識しながら初心者でも経験者でもしっかり動いて楽しめるクラスです                 |
|   | バレトン60はじめてクラス     | 13:45~14:45 | 60 MAYUMI | はじめてバレトンをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです                               |
|   | 腸&リンパ美人®エクササイズ®60 | 15:00~16:00 | 60 川合     | リンパの流れ&腸を刺激するエクササイズとセルフ腸&リンパマッサージで、冷え、むくみ、便秘改善が期待できます           |
|   | ヨガ60              | 19:00~20:00 | 60 谷口     | 新陳代謝を高め、リラックス効果が期待できます。週末の夜に、リラックスしてみませんか！                      |
|   | ストレッチボール®60       | 20:15~21:15 | 60 谷口     | 円柱形のボールの上に体をのせ、肩や腰まわりを気持ちよくリセットしていきます                           |

|              |                |             |  |   |
|--------------|----------------|-------------|--|---|
| 土            | ウィークエンドストレッチ45 | 9:00~9:45   | 45 村中                                  | 生活のリズムを整える、筋肉がほぐれやすい、酸素不足、頭痛などの解消、集中力のアップ代謝アップになります               |
|              | はじめてヨガ60       | 10:00~11:00 | 60 奥村                                  | 初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです                         |
|              | しっかりエアロ60      | 11:15~12:15 | 60 奥村                                  | しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです                                    |
|              | MSキッズダンス（初級）   | 13:45~14:45 | 60 RiNa                                | ダンスの基礎から応用を学んで、音に合わせて楽しく体を動かすクラスです                                |
|              | MSキッズダンス（中上級）  | 15:00~16:00 | 60 RiNa                                | お子さまのレベルに合わせた指導を行っています!!  |
|              | ピラティス60        | 19:00~20:00 | 60 MAYUMI                              | 体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランスを改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です。メンタルを整える効果もあります |
| 脂肪燃焼・美尻&ヨガ60 | 20:15~21:15    | 60 岩崎       | お尻を鍛えて基礎代謝を上げ、股関節を柔らかくして痩せやすい体を目指しましょう |   |

|   |              |             |       |  |
|---|--------------|-------------|-------|--|
| 日 | 脂肪燃焼・美尻&ヨガ45 | 9:00~9:45   | 45 岩崎 | お尻を鍛えて基礎代謝を上げ、股関節を柔らかくして痩せやすい体を目指しましょう             |
|   | ポールピラティス60   | 10:00~11:00 | 60 前原 | 円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます       |
|   | 筋膜リリースヨガ60   | 11:15~12:15 | 60 前原 | 全身を覆っている筋膜をほぐすことで関節をスムーズに動かしながら気持ちよくヨガのポーズをとっていきます |