スタジオサービスプログラム

2020年7月～9月

	月曜日	火曜日	水曜日		金曜日	土曜日	
9	NEW	筋コンディショニング(20) 9:25～9:45 スタッフ	ヨガ(45) 9:00～9:45 山崎			エアロ(40) 9:00～9:40 本馬	
10		ヨガ(45) 10:00～10:45 宮田	ヨガ(45) 10:00～10:45 山崎			ストレッチ(20) 9:55～10:15 スタッフ	
11	ポールストレッチ(25) 11:15～11:40 スタッフ	ヨガ(45) 11:15～12:00 宮田	ファンクショナルウォーキング(40) 11:00～11:40 鐵燒			ファンクショナルトレーニング(35) 10:30～11:05 鐵燒	
12	ポールストレッチ(25) 12:00～12:25 スタッフ	ピラティス(45) 12:15～13:00 田中	ポールストレッチ(25) 11:50～12:15 スタッフ			ファンクショナルトレーニング(35) 11:20～11:55 鐵燒	
13	筋コンディショニング(20) 12:40～13:00 スタッフ	はじめてエアロ(20) 13:20～13:40 スタッフ		木曜日	ポールストレッチ(25) 13:00～13:25 スタッフ	ヨガ(40) 12:10～12:50 山崎	日曜日
14	Let'sエアロ(30) 13:20～13:50 前垣内	ストレッチ(30) 14:00～14:30 スタッフ			筋コンディショニング(20) 13:40～14:00 スタッフ		
15	ストレッチ(30) 14:10～14:40 スタッフ		ピラティス(40) 15:10～15:50 池田		ストレッチ(30) 14:20～14:50 スタッフ		
16	ファンクショナルウォーキング(40) 16:00～16:40 鐵燒		ピラティス(40) 16:05～16:45 池田				
17							
18		マーシャル(35) 18:00～18:35 本馬					
19	ファンクショナルコアサーキット(30) 19:15～19:45 鐵燒	マーシャル(35) 18:50～19:25 本馬			ZUMBA(30) 19:00～19:30 田中		
20	ファンクショナルコンディショニング(30) 20:00～20:30 鐵燒	ファンクショナルトレーニング(35) 19:40～20:15 鐵燒			ピラティス(45) 19:45～20:30 田中		

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA	ファンクショナルコアトレーニング	
ファンクショナルウォーキング	ファンクショナルトレーニング	500円
筋コンディショニング	Let'sエアロ	
ファンクショナルコンディショニング		
はじめてエアロ	ストレッチ	300円
ポールストレッチ		

★ご案内とお知らせ★

都合により、急遽レッスンが中止・変更・代行となる場合がございます。予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため
プログラム実施時間の短縮、実施するプログラムには全て定員がございます。
（半面（ポールストレッチも含む）･･･１５名
全面･･･３０名）

各ツールをご利用の際は、使用前後の消毒にご協力をお願いいたします。
なお、ヨガマットの貸出は中止しております。

一時会員の方は、プログラム参加前に利用料金をお支払いください。

スタジオサービスプログラムのご利用にあたり別途用紙がございますので、ご一読願います。

レッスン終了後は、必ずご退室いただきますようご協力をお願いいたします。

レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。

プログラム横の( )内の数字は、実施時間になります。

🔰･･･初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

スタジオサービスプログラム　　レッスン内容

レッスン名	強度	内容
エアロ	★★★☆☆	エアロビクスに少し慣れた方に最適なクラスです。色々なステップを楽しみシェイプアップに励みましょう！
ヨガ	★～	一つ一つのポーズを丁寧に練習していきます。呼吸と動きの繋がる心地よさを味わいましょう。
ピラティス	★～	ゆるやかなトレーニングと筋肉の緊張をほぐし、自分の身体の歪みを整えていくクラスです。
マーシャル	★～	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです。 ストレス発散にもおすすめです！
ＺＵＭＢＡ	★★★★☆	ラテン系の音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズ。運動不足や脂肪燃焼にもおすすめです！
ファンクショナル コアサーキット	★★★☆☆	カーディオトレーニング（短い有酸素）と体幹トレーニングの組み合わせで、カロリーを一気に燃やすクラスです。
ファンクショナル コンディショニング	★～	コリ固まった身体を、筋肉をゆっくり動かすことで、ほぐすクラスです。
筋コンディショニング	★～	有酸素運動や柔軟運動と簡単な筋力トレーニングを組み合わせて、体力アップを目指すクラスです。
ファンクショナル ウォーキング	★★☆☆☆	ゆっくりと歩く動作を中心に、転倒防止やダイナミックな歩き方を目指すクラスです。
ファンクショナル トレーニング	★★★☆☆	全身の筋力アップや、引き締まったカラダづくりを目指すクラスです。
Let’sエアロ	★★☆☆☆	はじめての方からレッスンに入った事がある方まで、気軽に参加いただけるクラスです。 皆で楽しくレッスンしましょう！
はじめてエアロ	★☆☆☆☆	エアロビクスの基礎となるステップを紹介します。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！
ストレッチ	★☆☆☆☆	筋肉の柔軟性・可動域を広げるクラスです。どなたでもご参加いただけます。
ポールストレッチ	★☆☆☆☆	ストレッチポールを使って背中や肩の筋肉を緩め、正しい姿勢を目指すクラスです。