

スタジオサービスクプログラム

2021年6月21日(月)～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日	
多目的(40名)	武道場(15名)	多目的(40名)	武道場(15名)	多目的(40名)	武道場(15名)	多目的(40名)	武道場(15名)	多目的(40名)	武道場(15名)
ボールストレッチ 9:10~9:40 スタッフ	定員 20名	Let'sエアロ 9:10~9:45 前垣内		ファンクショナル ウォーキング 9:10~9:50 鐵焼		ボールストレッチ 9:10~9:40 スタッフ	定員 20名	ヨガ 8:10~8:50 山崎	
Enjoy!トレーニング 9:50~10:20 スタッフ		ヨガ 10:00~11:00 宮田		ヨガ 10:00~11:00 山崎		Enjoy!トレーニング 9:50~10:20 スタッフ		ファンクショナル トレーニング 9:50~10:25 鐵焼	
ストレッチ 10:30~11:00 スタッフ						はじめてエアロ 10:30~10:55 スタッフ		ファンクショナル トレーニング 10:30~11:05 鐵焼	
					ボールストレッチ 15:10~15:40 スタッフ				
				ピラティス 15:20~16:00 池田	定員 15名				
				ピラティス 16:10~16:50 池田					
ファンクショナル ウォーキング 17:30~18:10 鐵焼		ピラティス 17:45~18:30 田中							
		マーシャル 18:50~19:25 本馬							
ファンクショナル コアサーキット 19:15~19:45 鐵焼						ZUMBA 19:00~19:40 田中			
ファンクショナル コンディショニング 20:00~20:30 鐵焼		ファンクショナル トレーニング 19:40~20:15 鐵焼		らくらく トレーニング 19:30~20:05 満永		ピラティス 19:50~20:35 田中			

木
曜
日

日
曜
日

スタジオサービスプログラム

レッスン内容&料金表

利用料金		レッスン名	強度	内容
エアロ	ヨガ	700円	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！
ピラティス	マーシャル		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。
ZUMBA			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。
ファンクショナル ウォーキング	ファンクショナル コアトレーニング	500円	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！
ファンクショナル コンディショニング	ファンクショナル トレーニング		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！
Let'sエアロ	らくらくトレーニング		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。
はじめてエアロ	ストレッチ	300円	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。
ポールストレッチ	Enjoy!トレーニング		Enjoy!トレーニング	★～ 簡単な筋力トレーニングで、体カ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！	
		らくらく トレーニング	★～ 継続できるトレーニングとストレッチを組み合わせで行います。	
		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。	
		ポールストレッチ	★☆☆☆☆ ストレッチポールを使って、背中や肩の筋肉をゆるめ 正しい姿勢を目指します。	

★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為、実施時間の短縮・実施するプログラムには、すべて定員がございます。
多目的運動室・・・40名 武道場・・・15名
 ※ただし、多目的運動室での『ポールストレッチ』はポールの本数に限りがありますので、**定員20名**とさせていただきます。予めご了承下さい。

各ツールご利用前後は、消毒のご協力をお願いします。
 なお、**ヨガマットの貸出は現在中止**しております。

一時会員の方は、参加前に利用料金をお支払い下さい。

**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、必ずご一読願います。**

レッスン終了後は、必ずご退室いただきますよう
 皆様のご協力をお願いいたします。

・・・初めての方でもご参加いただけるプログラムです。