






# スタジオサービスクプログラム

2021年1月～3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		ヨガ(45) 9:10～9:55 山崎			エアロ(40) 9:00～9:40 本馬
<b>ポール①② 時間変更</b>	ヨガ(45) 10:00～10:45 宮田	ヨガ(45) 10:05～10:50 山崎			ストレッチ(20) 9:55～10:15 スタッフ
ポールストレッチ(30) 11:15～11:45 スタッフ	ヨガ(45) 11:10～11:55 宮田	ファンクショナル ウォーキング(40) 11:00～11:40 鐵焼			ファンクショナル トレーニング(35) 10:30～11:05 鐵焼
ポールストレッチ(30) 12:00～12:30 スタッフ	ピラティス(45) 12:15～13:00 田中	ポールストレッチ (30) 11:50～12:20 スタッフ		<b>時間変更</b>	ファンクショナル トレーニング(35) 11:20～11:55 鐵焼
Enjoy!トレーニング (25) 12:40～13:05 スタッフ	はじめてエアロ(25) 13:20～13:45 スタッフ	<b>時間変更</b>			ヨガ(40) 12:10～12:50 山崎
Let'sエアロ(35) 13:20～13:55 前垣内	ストレッチ(30) 14:00～14:30 スタッフ		木曜日	ポールストレッチ(30) 13:00～13:30 スタッフ	
ストレッチ(30) 14:10～14:40 スタッフ			木曜日	Enjoy!トレーニング (25) 13:40～14:05 スタッフ	<b>レッスン名 時間変更 (月曜日も)</b>
		ピラティス(40) 15:10～15:50 池田	木曜日	ストレッチ(30) 14:20～14:50 スタッフ	
ファンクショナル ウォーキング(40) 16:00～16:40 鐵焼		ピラティス(40) 16:05～16:45 池田	木曜日		
	マーシャル(35) 18:00～18:35 本馬		木曜日	<b>ZUMBA ピラティス 時間変更</b>	
	マーシャル(35) 18:50～19:25 本馬	<b>1/13～</b>	木曜日		
ファンクショナル コアサーキット(30) 19:15～19:45 鐵焼	らくらくトレーニング (35) 19:30～20:05 満永		木曜日	ZUMBA(40) 19:00～19:40 田中	
ファンクショナル コンディショニング(30) 20:00～20:30 鐵焼	ファンクショナル トレーニング(35) 19:40～20:15 鐵焼		木曜日	ピラティス(45) 19:55～20:40 田中	

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA		500円
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	
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	
Let'sエアロ	らくらくトレーニング	300円
はじめてエアロ	ストレッチ	
ポールストレッチ	Enjoy!トレーニング	

## ★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、利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。




**スタジオサービスク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、必ず皆様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。

# 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。
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	★★★★☆	全身の筋カアップや、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	★～	楽に！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。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。

 ……初めての方でもご参加いただけるプログラムです。