

スタジオサービスクプログラム

2021年6月1日(火)～

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

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	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				700円
ZUMBA					
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	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。	
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	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。	
Let'sエアロ	らくらくトレーニング	マーシャル	★～		
はじめてエアロ	ストレッチ	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！
ポールストレッチ	Enjoy!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。	
		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・・・30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。