

スタジオサービスプログラム

9月13日（月）～9月30日（木）予定

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

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 ウォーキング	ファンクショナル コアトレーニング	500円
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		
はじめてエアロ	ストレッチ	300円
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、急遽プログラムが中止・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
実施する全てのプログラムには定員がございます。

半面（ポールストレッチも含む）・・・15名
全面・・・40名

全てのプログラムでは、整理券を配布させていただきます。
整理券をお持ちの上、ご参加ください。

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、必ずご一読願います。

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。
お持ちの方は、マイマット持参を推奨しております。

一時会員の方は、整理券をお取りいただいた後
プログラム参加前に利用料金をお支払いください。

その他、ご不明点等ございましたらスタッフまで。

レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。

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。

 …初めての方でもご参加いただけるプログラムです。