

# スタジオサービスプログラム

8月20日(金)～9月12日(日)予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		ヨガ 9:10～9:55 山崎			エアロ 9:05～9:45 本馬	
ポールストレッチ 11:15～11:45 スタッフ	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 12:00～12:30 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	
Enjoy!トレーニング 12:40～13:10 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	
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				ヨガ 12:10～12:50 山崎	
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			ポールストレッチ 13:00～13:30 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 15:10～15:50 池田		Enjoy!トレーニング 13:40～14:10 スタッフ		
	マーシャル 18:00～18:35 本馬	ピラティス 16:05～16:45 池田		ストレッチ 14:20～14:50 スタッフ		
ファンクショナル トレーニング 19:15～19:50 鐵焼	マーシャル 18:45～19:20 本馬			ZUMBA 19:00～19:45 田中		
		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	
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	
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	500円
Let'sエアロ		
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	300円

## ★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頂きます。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。