

# スタジオサービスプログラム

2021年12月

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 満永	第1・3・5週 Enjoy!トレーニング 第2・4週 はじめてエアロ 13:20~13:50 スタッフ				ヨガ 12:10~12:50 山崎
Let'sエアロ 13:20~13:55 前垣内	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	
ストレッチ 14:10~14:40 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	
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			
ファンクショナル コンディショニング 12月から 時間変更		ピラティス 16:05~16:45 池田			
	マーシャル 18:00~18:35 本馬				
ファンクショナル コアサーキット 19:15~19:45 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 19:50~20:20 鐵焼	ファンクショナル トレーニング 19:30~20:05 鐵焼			ピラティス 20:00~20:45 田中	

内容が変わります！  
お間違えないよう  
ご注意ください！！

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		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  
すべて整理制とさせていただきます。(先着順)

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。  
現在、**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いたします。




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。

開始後5分を過ぎた入場はお断りさせていただきます。

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。