



スタジオサービプログラム (2024年4月~6月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	利用料金		1回
時間変更 ストレッチポール® 10:00~10:30 スタッフ	ヨガ 10:00~10:45 宮田	2レッスンへ変更 スッキリヨガ 9:00~9:50 浜本	木曜日		ZUMBA 9:05~9:45 荒木	ZUMBA	ヨガ	900円
NEW フラダンス 10:40~11:20 大倉	ヨガ 11:10~11:55 宮田	スッキリヨガ 10:00~10:50 浜本		NEW ストレッチ 11:10~11:30 スタッフ	ストレッチ 10:00~10:20 スタッフ	ほぐしヨガ	スッキリヨガ	
NEW ピラティス 11:45~12:25 伊東	ピラティス 12:15~13:00 田中	ファンクショナル ウォーキング 11:00~11:45 鐵焼		時間変更 姿勢改善ストレッチ 11:40~12:10 山近	ファンクショナル トレーニング 10:30~11:10 鐵焼	ピラティス	エアロ	
NEW エアロ 12:35~13:15 伊東	曜日変更 Enjoy!トレーニング 13:15~13:45 スタッフ	定員20名 ストレッチポール® 11:55~12:25 スタッフ		時間変更 姿勢改善エクササイズ 12:20~12:50 山近	NEW ファンクショナル ウォーキング 11:20~12:05 鐵焼	ファンクショナル ウォーキング トレーニング	ファンクショナル トレーニング	
時間変更 ダンスエクササイズ 13:25~14:00 TASUKU	NEW ほぐしヨガ 13:55~14:45 浜本					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 コアサーキット	
時間変更 HIP HOP 14:10~14:45 TASUKU		ピラティス 15:10~15:55 池田				ダンスエクササイズ	HIP HOP	
ファンクショナル ウォーキング 16:00~16:45 鐵焼		ピラティス 16:05~16:50 池田				姿勢改善ストレッチ	姿勢改善エクササイズ	
ファンクショナル コアサーキット 19:15~19:45 鐵焼	時間変更 ZUMBA 18:35~19:20 瀬戸				ZUMBA 19:00~19:45 田中	フラダンス		
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 19:30~20:10 鐵焼	HIP HOP 20:10~20:55 TASUKU			ピラティス 20:00~20:45 田中	Enjoy! トレーニング		500円
						ストレッチポール®	ストレッチ	300円

★ご案内とお知らせ★

一部レッスンを除き、定員はございません。

全面使用、半面使用

各ツールをご利用の際は、元の場所への返却にご協力をお願いいたします。
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。

スタジオサービプログラムのご利用にあたり別途用紙がありますので、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にご協力をお願いいたします。
入室のご案内があるまでは観客席でお待ちいただきランニングトラックでの待機のないようご協力ください。
レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。

レッスン名	強度	内容
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！
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。
ほぐしヨガ	★～	ツボ押しやマッサージなど全身を丁寧にほぐします。ゆったりとしたクラスです。
スッキリヨガ	★～	呼吸と共にフローな動きで全身の血流も良くしていきます。動きのあるクラスです。
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。
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！
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。
ファンクショナルコンディショニング	★～	筋肉をゆっくり動かすことでコリ固まった身体をほぐすクラスです。
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。
ダンスエクササイズ	★★★★☆	バレエの動作やジャズダンス・ヒップホップのステップを取り入れ音楽に合わせて身体全体を楽しく動かしてエクササイズのクラスです。
HIP HOP	★★★★☆	HIPHOPを楽しく踊るクラスです。ダンス好きな方やダンスをトライしたい方！講師と一緒にLet's dance！
姿勢改善ストレッチ	★～	全身と股関節や肩甲骨などの筋肉をほぐすクラスです。
姿勢改善エクササイズ	★～	動的ストレッチを中心に、独自の動きで身体の部位を自由に動かします。
フラダンス	★★★★☆	心地よいハワイアン音楽を聴きながら踊って楽しめるクラスです。
Enjoy!トレーニング	★～	有酸素運動や柔軟運動と簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、体カアップを目指すクラスです。
ストレッチポール®	★★★★☆	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。
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。