






# スタジオサービスプログラム (2022年7月～9月)

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
		ヨガ(45) 9:10～9:55 山崎		エアロ(40) 9:05～9:45 本馬
定員40名 (貸し出し用 ホールは20名)	ヨガ(45) 10:00～10:45 宮田	ヨガ(45) 10:05～10:50 山崎		ストレッチ(20) 9:55～10:15 スタッフ
ストレッチボール® 11:15～11:45 スタッフ	ヨガ(45) 11:10～11:55 宮田	ファンクショナル ウォーキング(40) 11:00～11:40 鐵焼		ファンクショナル トレーニング(35) 10:30～11:05 鐵焼
Enjoy!トレーニング 12:00～12:30 スタッフ	ピラティス(45) 12:15～13:00 田中	ストレッチボール® 11:50～12:20 スタッフ		ファンクショナル トレーニング(35) 11:20～11:55 鐵焼
ダンスエクササイズ (45) 12:45～13:30 HARU	はじめてエアロ(30) 13:15～13:45 スタッフ		ストレッチボール® 13:00～13:30 スタッフ	ヨガ(40) 12:10～12:50 山崎
ストレッチ 13:45～14:15 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(40) 15:10～15:50 池田		
ファンクショナル ウォーキング(40) 16:00～16:40 鐵焼		ピラティス(40) 16:05～16:45 池田		
	マーシャル(35) 18:00～18:35 本馬			
ファンクショナル コアサーキット(30) 19:15～19:45 鐵焼	ZUMBA(35) 18:45～19:20 本馬	リズムックパンチ (35) 19:15～19:50 岩崎	ZUMBA(45) 19:00～19:45 田中	
ファンクショナル コンディショニング(30) 19:50～20:20 鐵焼	ファンクショナル トレーニング(35) 19:30～20:05 鐵焼	ストレッチボール® 20:00～20:30 岩崎	ピラティス(45) 20:00～20:45 田中	

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA	ダンスエクササイズ	500円
ファンクショナル ウォーキング	ファンクショナル 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 コアサーキット	300円
はじめてエアロ	ストレッチ	
ストレッチボール®	Enjoy!トレーニング	
リズムックパンチ		

**★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ため  
プログラム実施時間の短縮、実施するプログラムには  
全て定員がございます。(先着順)  
平面(ストレッチボール®も含む)…20名  
平面(ヨガマット)…10名


各ツールをご利用の際は、使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。

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。

スタジオサービスプログラムのご利用にあたり  
届達用紙がございますので、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  
ご協力をお願いいたします。

レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。  
プログラム横の( )内の数字は、実施時間になります。

…初めての方でもご参加しやすいプログラムです。

# 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	★～	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。
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。
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。
リズムミックパンチ	★～	リズムに合わせてパンチなど様々な動作を取り入れたクラスです。マーシャルに興味のある方や初めての方にもお勧めです。
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。どなたでもご参加いただけます。
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。