




スタジオサービスプログラム（2024年1月～3月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	NEW ヨガ 10:00～10:45 宮田	ほぐしヨガ 9:00～9:50 浜本	木曜日		ZUMBA 9:05～9:45 荒木	
	ヨガ 11:10～11:55 宮田	スッキリヨガ 10:00～10:50 浜本			ストレッチ 9:55～10:20 スタッフ	ファンクショナル ウォーキング 10:30～11:10 鐵焼
ストレッチポール® 11:15～11:45 スタッフ	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		定員20名	ファンクショナル トレーニング 11:20～12:00 鐵焼	ファンクショナル コアサーキット 19:15～19:45 鐵焼
Enjoy!トレーニング 12:00～12:30 スタッフ	はじめてエアロ 13:15～13:45 スタッフ	ストレッチポール® 11:55～12:25 スタッフ		ストレッチポール® 13:00～13:30 スタッフ	ヨガ 12:10～12:50 宮田	ファンクショナル ウォーキング 16:00～16:45 鐵焼
ダンスエクササイズ 12:45～13:30 TASUKU	ストレッチ 14:00～14:30 スタッフ	定員20名		姿勢改善ストレッチ 13:40～14:10 柿白	※月1開催 日程は随時 発表します！	ピラティス 18:45～19:20 瀬戸
HIP HOP 13:45～14:30 TASUKU	エアロ 18:00～18:35 瀬戸	ピラティス 15:10～15:55 池田		姿勢改善エクササイズ 14:20～14:50 柿白		NEW
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				ピラティス 20:00～20:45 田中
						
ファンクショナル コアサーキット 19:15～19:45 鐵焼	ZUMBA 18:45～19:20 瀬戸					
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 19:30～20:15 鐵焼	HIP HOP 20:10～20:55 TASUKU				

利用料金		1回
ZUMBA	ヨガ	900円
ほぐしヨガ	スッキリヨガ	
ピラティス	エアロ	
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	
ダンスエクササイズ	HIP HOP	
姿勢改善ストレッチ	姿勢改善エクササイズ	500円
はじめてエアロ	Enjoy! トレーニング	
ストレッチポール®	ストレッチ	
		300円

★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。

レッスン室は大きさが異なります。
定員はございません。
半面（ストレッチポール®のみ20名定員）
全面

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。

スタジオサービス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	★～	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。
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。
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！
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。