





スタジオサービスプログラム (2023年1月~3月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	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 ボールは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 TASUKU	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		
		ピラティス(40) 15:10~15:50 池田		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(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	リズムミックパンチ (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	
リズムミックパンチ		

★ご案内とお知らせ★

都合により、急遽レッススが中止・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)
 半面(ストレッチボール®も含む)・・・20名
 全面・・・40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別途用紙がございますので、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すすめです。
 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。