

スタジオサービスプログラム（2026年7月～9月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	利用料金	1回
ストレッチポール® 10:00～10:30 長畑	ヨガ 10:00～10:45 宮田	ほぐしヨガ 9:00～9:50 浜本			FITNESS養生気功 9:05～9:35 成美		ヨガティス	ピラティス
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 時間変更 軸から整える ストレッチ 11:15～11:55 せいら	マサラバンガラ® 9:45～10:30 成美		ヨガ	エアロ
ヨガティス 11:30～12:10 伊東	ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	発声クラス 11:05～11:50 浜本		NEW 時間変更 大人の簡単 HipHop 12:10～12:50 せいら	入門太極拳 10:45～11:25 松本		ほぐしヨガ	ラテンエアロ
エアロ 12:20～13:00 伊東	ストレッチポール® 13:10～13:40 長畑	持ち物 テキストあり (必要な方は めがね・筆記具)	木	※定員25名 ピラティス 13:05～14:05 長瀬		日	スッキリヨガ	エンジョイエアロ
時間変更 ストレッチ 13:10～13:50 せいら	NEW お昼寝Yoga 13:50～14:50 長畑							リズムフローヨガ
時間変更 リズムフローヨガ 14:00～14:50 浜本	持ち物 タオルor羽織るもの (頭や腰の下に敷き 体温調整に使用)	ピラティス 15:10～15:55 池田	日			日	お昼寝Yoga	ZUMBA
		ピラティス 16:05～16:50 池田						入門太極拳
				ZUMBA 19:00～19:45 田中			24式太極拳	背骨ヨガ イヨング
持ち物 スポーツタオル (長めのタオル)	ZUMBA 18:45～19:30 瀬戸	エンジョイエアロ 18:30～19:15 車					FITNESS養生気功	マサラバンガラ®
	背骨コンディショニング 19:45～20:30 瀬戸	24式太極拳 19:30～20:30 松本		ピラティス 20:00～20:45 田中			発声クラス	軸から整える ストレッチ
							ストレッチ	ストレッチポール®
							500円	
							きんたくんクラブ月額費4,500円（19歳以上）	
							★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。 レッスン開始時間後の入室はご遠慮いただきます レッスン途中でのご退室もご遠慮ください <small>※ご気分が悪くなられた方は途中でも遠慮なくスタッフまでお声がけください</small>	
							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覧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	内 容
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
ヨガティス	ヨガとピラティスを融合させたプログラムです
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
リズムフローヨガ	音楽に合わせて深い呼吸でゆったりとカラダを動かします 代謝UP↑ ココロもスッキリ♪ 心地良い爽快感を感じられるクラスです
NEW お昼寝Yoga	暑さで疲れた心身をやさしく整えます。前半はゆったり体を動かし、後半20~30分は楽な姿勢で深く休みます。
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
ピラティス(長瀬)	呼吸と共にバランスよくトレーニングをし、しなやかで美しく動きやすい身体づくりを目指すクラスです
ラテンエアロ	エアロビクスの動作にラテンのリズムと動きをミックスしたクラスです。らせんの動きが体幹部の安定と全身持久力をアップさせます！
エンジョイエアロ	初心者から経験者まで楽しめるクラスです♪ 有酸素運動効果で脂肪燃焼&ストレス解消に！
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
マサラバングラ®	楽しく脂肪燃焼！インド舞踊で心も踊るマサラバングラ®マサラとはヒンズー語で「スパイシーな」という意味 バングラは北インドのパジャブ地方の民族舞踊です マサラバングラ®はこの民族舞踊とポリウッダンスを融合させたダンスフィットネスです
FITNESS養生気功	中医学をもとに立ったままゆるやかに身体を伸ばしたり捻ることで「経絡」や「ツボ」を刺激し血流等の循環を高め身体を改善する「全身改善運動」です 関節可動域の向上、筋群の柔軟性を高めることに特化した誰にでも気軽に行えるプログラムです
入門太極拳	初心者用に8つの動作で構成され、ゆったり気持ちよく動くので運動が少し苦手な方でも楽しくご参加できます
24式太極拳	24個の動作で構成され、初心者から上級者まで老若男女問わず楽しめる芸術性も備えた奥深いスポーツです
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！
NEW 大人の簡単HipHop	ストレッチから始まり、音楽に合わせて楽しく身体を動かします！初めての方も大歓迎です♪
NEW 軸から整えるストレッチ	ほぐし、伸ばしから最後にインナーを鍛え軸から整えるストレッチです！
背骨コンディショニング	腰痛、肩こり、四十肩、坐骨神経痛などの不調を簡単な体操で改善するプログラムです！（長めのタオルを使用します）
発声クラス	腹式呼吸を使いながら体の芯から声を出し脳が活性化され気持ちも前向きになります。喉を鍛えてハリのある声に♪カラダもココロもスッキリします！