

スタジオサービスクプログラム（2025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		
ストレッチボール® 10:00～10:30 スタッフ	ヨガ 10:00～10:45 宮田	スッキリヨガ 9:00～9:50 浜本			ZUMBA 9:05～9:45 成美		ZUMBA	ヨガ	1,000円		
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			マーシャル 11:15～11:50 本馬		ストレッチ 9:55～10:20 スタッフ	ほぐしヨガ		スッキリヨガ	
ペルビック ストレッチ 11:30～12:10 伊東	ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	ストレッチ 11:10～11:35 スタッフ			ZUMBA 12:05～12:50 本馬		入門太極拳 10:35～11:15 松本	ピラティス		エアロ	
エアロ 12:20～13:00 伊東	ストレッチボール® 13:10～13:40 スタッフ				※定員20名 ストレッチボール® 13:05～13:35 スタッフ			フラダンス		入門太極拳	
ストレッチ 13:10～13:35 スタッフ	NEW お昼寝ヨガ 13:50～14:50 長畑				筋トレ&ストレッチ 13:50～14:35 スタッフ			ラテンエアロ		24式太極拳	
ほぐしヨガ 13:45～14:35 浜本		ピラティス 15:10～15:55 池田						マーシャル	お昼寝ヨガ		
		ピラティス 16:05～16:50 池田							ペルビックストレッチ	背骨コンディショニング	
									筋トレ&ストレッチ		
									ストレッチボール®	ストレッチ	700円
											400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。											

持ち物
スポーツタオル
（長めのタオル）

持ち物
スポーツタオル
(長めのタオル)

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オススメです！
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
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
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！
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！
お昼寝ヨガ	★★☆☆☆	夜の睡眠3時間に匹敵するヨガニドラを体験しませんか？
筋トレ&ストレッチ	★★☆☆☆	簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、筋力アップを目指すクラスです
ストレッチボール®	★☆☆☆☆	ストレッチボ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
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）
ペルビックストレッチ	★☆☆☆☆	骨盤(ペルビック)周りのインナーマッスルをほぐして活性化させるストレッチです