

# スタジオサービスプログラム（2025年10月～12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	曜日変更 ほぐしヨガ 9:00～9:50 浜本			ZUMBA 9:05～9:45 成美		ペルビックストレッチ	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		マーシャル 11:15～11:50 本馬	ストレッチ 9:55～10:20 スタッフ		ヨガ	エアロ
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	NEW 発声クラス 11:05～11:35 浜本		ZUMBA 12:05～12:50 本馬	入門太極拳 10:35～11:15 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				スッキリヨガ	エンジョイエアロ
ストレッチ 13:10～13:35 スタッフ	NEW 呼吸ヨガ 13:50～14:50 長畠		筋トレ&ストレッチ 13:50～14:35 スタッフ				リズムフローヨガ	フラダンス
NEW リズムフローヨガ 13:45～14:35 浜本		ピラティス 15:10～15:55 池田					呼吸ヨガ	ZUMBA
		ピラティス 16:05～16:50 池田					入門太極拳	マーシャル
							24式太極拳	背骨コンディショニング
							筋トレ&ストレッチ	発声クラス
							ストレッチ	ストレッチボール®
								400円
							きんたくんクラブ月額費4,500円（19歳以上）	
							<b>★ご案内とお知らせ★</b>	
							一部レッスンを除き、定員はございません。	
							<b>全面使用</b>	<b>半面使用</b>
							各ツールをご利用の際は、元の場所への返却に ご協力を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。	
							<u>レッスン開始時間後の入室はご遠慮いただきます。</u>	
							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。	

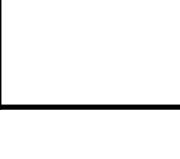
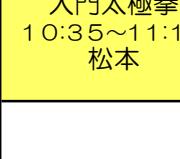
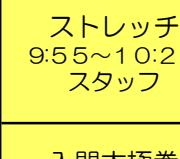
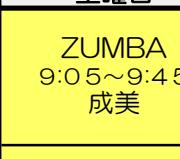
**持ち物**  
スポーツタオル  
(長めのタオル)

ZUMBA  
18:30～19:15  
瀬戸

背骨コンディショニング  
19:30～20:15  
瀬戸

NEW  
エンジョイエアロ  
18:30～19:15  
車

24式太極拳  
19:30～20:30  
松本



レッスン名	強 度	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
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
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て、筋力アップを目指すクラスです
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
NEW 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♪ 心地良い爽快さを感じられるクラスです
NEW 呼吸ヨガ	★★★★★	空気の乾燥する季節 肺を強化して免疫力UP↑ していきましょう☆
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
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！
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！
NEW 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の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
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！
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！
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）
NEW 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！