

| 月 MON | 火 TUE | | 水 WED | | 木 THU | | 金 FRI | | 土 SAT | | 日 SUN | | |
|----------|--|--------|---|--------|---------------------------------|--------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | |
| 10:00 | ZUMBA45 10:15~11:00 ナター | 定員 60名 | バレトン 10:00~11:00 川瀬 | 定員 50名 | かんたんエアロ 10:15~11:15 関屋 | 定員 60名 | 太極舞 10:00~11:00 菊田 | 定員 50名 | ZUMBA60 10:30~11:30 山崎 | 定員 60名 | ビートボクシング 10:00~10:50 鈴木 | 定員 55名 | |
| 11:00 | NEW! サルセーション45 11:15~12:00 KOTO | 定員 50名 | 健康らくらく体操 11:15~11:45 | 定員 25名 | 身体ほぐしストレッチ 11:30~12:15 関屋 | 変更 | Free Baile(フリーバル) | 11:15~12:00 山崎 | 定員 50名 | 骨盤調整ヨガ 11:45~12:30 山崎 | 定員 45名 | ウェービングストレッチ 11:05~12:05 鈴木 | 定員 45名 |
| 12:00 | バレトン 12:15~13:00 菅原 | 定員 50名 | エンジョイ☆ステップ 12:00~12:45 稲垣 | 定員 30名 | 脂肪燃焼エアロ 13:00~13:50 稲垣 | 定員 30名 | コアシェイプ 13:00~13:45 林部 | 定員 30名 | ストレッチポール身体ケア 12:15~13:00 山崎 | 定員 40名 | ピラティス 14:00~14:45 横井 | 定員 40名 | |
| 13:00 | ヨガ 13:30~14:30 石井 | 定員 40名 | エンジョイトレーニングエアロ 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ 15:05~15:35 川瀬 | 定員 30名 | フラダンス 15:15~16:15 若原 | 定員 30名 | バランスボール 14:00~14:50 佐守/山本 | 定員 30名 | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | チアダンススクール 16:30~17:30 小学1年~6年生対象 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ボディバランスエクササイズ 19:30~20:30 松浦 | 定員 25名 | かんたんヨガ 19:00~20:00 林部 | 定員 40名 | ZUMBA60 19:30~20:30 藤垣 | 定員 30名 | フラダンス 19:30~20:30 KUNI | 定員 30名 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

*レッスンは始まってからの途中入室はレッスンの進行妨げになりますのでご注意ください。レッスン開始までにスタジオへお越しください。
*参加レッスンは終了後に次の整理券をお受け取りください。*整理券を2枚持たないようにお願いいたします。

| | プログラム名 | 日時 | レッスン時間 | 内容 |
|---|--------------------|--------------------------------|----------------|---|
|  | サルセーション45 | 火/11:15~12:00 土/16:30~17:15 | 45分 | 音楽と共にダンスしながらフィットネス効果を得られます。ダンスが初めて・苦手な方でも気軽に楽しめるクラスです。 |
|  | ZUMBA45 | 火/10:15~11:00 土/15:30~16:15 | 45分 | ラテン系のリズムカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです。 |
|  | ZUMBA60 | 土/10:30~11:30 | 60分 | 初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです。 |
| | ヨガ | 火/13:30~14:30 | 60分 | 柔軟性や体力向上など、体全体を引き締めていくクラスです。 |
|  | バレトン | 水/10:00~11:00 火/12:15~13:00 | 水/60分 火/45分 | フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素が組み合わさったプログラムで、身体バランスを整えるクラスです。 |
|  | 健康らくらく体操 | 水/11:15~11:45 | 30分 | 誰でも気軽にできる運動を行い、膝痛・腰痛の予防改善を目指すクラスです。 |
| | 脂肪燃焼エアロ | 水/13:00~13:50 | 50分 | エアロビクスを楽しみながら、脂肪燃焼を効率良く行うことを目的としたクラスです。 |
|  | エンジョイトレーニングエアロ | 水/14:30~15:00 | 30分 | 30分間と短時間のエアロビクスです。初心者の方・体力に自身のない方でもご参加できます。 |
|  | 姿勢改善ストレッチ | 水/15:05~15:35 | 30分 | 姿勢改善に伴った、コンディショニングを目的とした内容です。有酸素運動に引き続き、ご参加頂けます。 |
|  | かんたんヨガ | 水/19:00~20:00 | 60分 | 初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです。 |
|  | かんたんエアロ | 木/10:15~11:15 | 60分 | 基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。 |
|  | 身体ほぐしストレッチ | 木/11:30~12:15 | 45分 | 全身の筋肉をストレッチすることによって溜まった疲労を取り除き、身体をほぐすクラスです。 |
| | ウェープリングストレッチ | 日/11:05~12:05 | 60分 | ウェープリングという道具を使い、全身の筋肉をほぐしたり伸ばすことによって筋膜リリースを行います。 |
| | コアシェイプ | 木/13:00~13:45 | 45分 | コア(体幹)を意識した筋トレやエクササイズを行い、お腹周り・腰周りなどを引き締めるクラスです。 |
| | バランスボール | 木/14:00~14:50 | 50分 | バランスボールに座り弾みながら行う有酸素運動です。体幹を鍛え正しい姿勢へ導きながら自律神経を整えていきます。 |
| | フラダンス | 木/15:15~16:15 金/19:30~20:30 | 60分 | ハワイの伝統的な踊りを身に付けることのできるクラスです。ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます。 |
|  | ZUMBA60 | 木/19:30~20:30 | 60分 | 音楽のリズムに合わせて、全身を動かしていきましょう。 |
| | ボディバランスエクササイズ | 火/19:30~20:30 | 60分 | 効果的なエクササイズで引き締まった筋肉を身に付け、「美しい身体」を目指すクラスです。 |
|  | 太極舞 | 金/10:00~11:00 | 60分 | 太極拳の動き・呼吸法と、民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです。男女問わずご参加できます。 |
| | Free Baile(フリーバイル) | 金/11:15~12:00 | 45分 | ダンスホール、ヒップホップ、アフロをベースとしたダンスプログラムです。1つのセッションを丁寧に行なう為、音楽とシンクロしながら有酸素運動効果と筋肉の強化が自然と出来ます。 |
| | ストレッチポール身体ケア | 金/12:15~13:00 | 45分 | ストレッチポールを使って、背骨や肩甲骨を正しい位置に導きます。肩こりや腰痛の緩和リラクゼーション効果も期待できます。 |
|  | ピラティス | 土/14:00~14:45 | 45分 | 胸式呼吸を用いて体幹(腹部の深層部/臀部/背中まわり)の筋肉を鍛え強しなやかな身体に！姿勢改善やケガの予防にも効果的です。 |
|  | 骨盤調整ヨガ | 土/11:45~12:30 | 45分 | ヨガの呼吸とポーズを行い身体のバランスを整えるクラスです。骨盤周りの歪みが気になる方に特にオススメです。 |
| | エンジョイ☆ステップ | 水/12:00~12:45 | 45分 | リズムに合わせて昇降運動をしていきます。もう少し動いてみたいなと思われる方、自分のペースで動かしていきましょう。 |
| | ビートボクシング | 日/10:00~10:50 | 50分 | 音楽に合わせてパンチやキックを行う格闘系エクササイズで、ストレス発散やシェイプアップを目的としたクラスです。 |

※ レッスンにご参加されるお客様の入場は“10分前”からとさせていただきます。 ※ レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。