

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	サルセーション45 11:15~12:00 Satomin	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		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		ウェープリングストレッチ 11:05~12:05 鈴木	
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		定員 40名	ストレッチポール身体ケア 12:15~13:00 山崎		定員 40名			定員 45名	
13:00	ヨガ 13:30~14:30 石井	定員 40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		定員 40名					
14:00			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	バランスボール 14:00~14:50 佐守/山本	定員 30名				ピラティス 14:00~14:45 横井	定員 40名		
15:00					フラダンス 15:15~16:15 若原	定員 30名				ZUMBA45 15:30~16:15 山崎	定員 60名		
16:00	チアダンススクール 16:30~17:30 小学1年~6年生対象									サルセーション45 16:30~17:15 リエ	定員 50名		
17:00													
18:00													
19:00			かんたんヨガ 19:00~20:00 林部	定員 40名									
20:00	ボディバランスエクササイズ 19:30~20:30 松浦	定員 25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					
21:00													

\*レッスンが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。  
\*参加レッスンが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。