

プログラム	シューズ	運動強度	曜日	時間	内容
ステップエアロ	○	☆☆	火	12:15～13:00	音楽に合わせ、シンプルな基本動作でステップ台への昇降運動を繰り返し脂肪燃焼や足腰強化に効果的有酸素運動のレッスンです。※ 定員20名
エアロビクス／エアロビクス（初級）	○	☆☆	火 火 水 木	14:15～15:00 19:00～19:45 14:00～14:45 11:30～12:15	軽快なリズムに合わせて、全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエクササイズです。
エアロビクス（中・上級）	○	☆☆☆	火	15:15～16:00	エアロビクスをさらに楽しみたい方へ様々なステップを取り入れて汗を思い切りかけるエクササイズです。
スローエアロビック	○	☆	土	11:00～12:00	「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。
パワーヨガ	-	☆	土	9:35～10:40	動きのあるポーズを行って、しっかりと身体を動かします。
朝ヨガ	-	☆	水	10:00～11:00	呼吸をする事によって心身共に目覚め、気持ちよいポーズをとっていきます。爽やかな一日をスタート。
社交ダンス／初めての社交ダンス	○	☆☆／☆	木 金 土	14:00～15:00 10:00～11:00 14:00～15:00	老若男女が楽しめます。基礎レッスンからプロクラスまで学べます。
養生気功	-	☆	木	10:30～11:15	気功をベースとした体操でゆっくりと動きます。全身のツボを刺激して経路を整え、身体の中から元気を作り出していくプログラムです。
ズンバ®	○	☆☆	水 金 土	11:45～12:30 10:15～11:00 12:15～13:00	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。
フラダンス	-	☆	金	13:30～14:30	リズムにのせてゆったりと踊り、心も身体もほぐれます。心がリラックスできるだけでなくシェイプアップ効果も期待できます。
Upbeat Dance（アップビートダンス）	○	☆☆	水 金	19:30～20:30 11:15～12:15	「楽しい」「陽気な」ダンスパーティーによこそ！ 様々な音楽ジャンル・ダンスでエネルギーに脂肪燃焼しましょう！
コアラテン&筋トレ	-	☆	火	20:00～20:45	ラテンの動きをしながらコアをしっかり鍛えしっかりと動きます。また、筋力トレーニングも行います。
ひめトレ&ストレッチーズピラティス	-	☆	木	15:15～16:15	伸縮性のある特殊な布を使いながらストレッチやサポート、身体の感覚器からのフィードバックなど体の奥からの深い動きやよりよい動きへ導きます。
ボディメイククラス	-	☆	木	18:40～19:40	ボディメイクを行います。お気軽に参加ください。
チェンジコアセルフヨガ	-	☆☆	木	12:30～13:30	自分の身体と心をセルフチェンジすることを目指します。
エンジョイエアロ	○	☆	土	13:15～13:45	簡単なステップで構成された、初心者向けのエアロビクスです。

映像レッスンについて	スタジオの壁に投影されている二次元バーコードを読み取っていただきますと、お持ちのスマートフォンでスケジュールを確認いただけます。 ご質問などございましたら、スタッフへお申し付けください。
レッスン名にある一部の用語について	
※1 ヨガラティス	ヨガの精神鍛錬とピラティスのコアトレーニングを融合したレッスン。
※2 ヒート・HIIT	負荷の高い運動と短い休憩を繰り返すことで、短時間で高い脂肪燃焼効果や体力アップが期待されるトレーニング法。
※3 機能改善トレーニング	膝・腰・股関節の違和感を解消するために、筋肉をほぐしたり、トレーニングを3種類行います。
※4 ポルドブラ	「バレエ」と「ダンス」の動きを元にしたエクササイズです。ゆったりとした音楽に合わせて肩甲骨まわりや肩回りをたくさん動かして綺麗な姿勢を目指します。
※5 カーディオワークアウト20	”心臓に負荷をかける”という意味合いの有酸素運動で、持久力の向上を目指しながら脂肪燃焼が期待できるレッスン。
※6 メンズヨガ	女性向けのヨガとは一味も二味も違ったヨガです。通常女性入室禁止のレッスンを映像レッスンでは体験可能ですので、女性の方もぜひご参加ください。

《ご利用上のご注意》

- ◇ 当施設を初めてご利用される方は『初回者講習会』をお受け下さい。
- ◇ スタジオプログラムの参加料につきましては、トレーニング室の利用料金に含まれます。
- ◇ ○はシューズが必要なプログラムです。
- ◇ 途中入場と途中退出は安全の為、お断りしております。
- ◇ ◎の映像レッスンは入退場自由です。（途中入場・途中退出可）
- ◇ **安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください。**