



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	音楽に合わせて、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
エアロピクス/エアロピクス (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。
エアロピクス (中・上級)	○	☆☆☆	火	15:15~16:00	エアロピ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-エアロビク	○	☆	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。
ビューティーヨガ	-	☆	金	15:00~16:00	美脚やヒップアップも狙い、引き締まった身体を目指すために効果的なポーズを行っていきます。
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。基礎レッスンからブ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るこそ！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-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ピクスです。

### 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。

### «ご利用上のご注意»

- ◇ 当施設を初めてご利用される方は『初心者講習会』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。
- ◇ ◎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。**