

スタジオサービスクプログラム（2024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	
ストレッチポール® 10:00～10:30 スタッフ	ヨガ 10:00～10:45 宮田	スッキリヨガ 9:00～9:50 浜本			ZUMBA 9:05～9:45 成美		ZUMBA	ヨガ	900円
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		NEW マーシャル 11:10～11:55 本馬	ストレッチ 9:55～10:20 スタッフ		ほぐしヨガ	スッキリヨガ	
ピラティス 11:45～12:25 伊東	NEW ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	※定員20名 ストレッチポール® 11:05～11:35 スタッフ		NEW ZUMBA 12:05～12:50 本馬	入門太極拳 10:35～11:15 松本		ピラティス	エアロ	
エアロ 12:35～13:15 伊東	Enjoy!トレーニング 13:05～13:35 スタッフ	ストレッチ 11:45～12:10 スタッフ		NEW ※定員20名 ストレッチポール® 13:05～13:35 スタッフ			フラダンス	入門太極拳	
NEW ストレッチ 13:25～13:50 スタッフ	NEW 令和の身のこなしヨガ 13:45～14:45 長畑						ラテンエアロ	24式太極拳	
曜日変更 ほぐしヨガ 14:00～14:50 浜本							マーシャル	令和の身のこなしヨガ	
							Enjoy! トレーニング		500円
		ピラティス 15:10～15:55 池田					ストレッチポール®	ストレッチ	300円
		ピラティス 16:05～16:50 池田							
	ZUMBA 18:35～19:20 瀬戸	ZUMBA 19:10～19:55 金木							
				ZUMBA 19:00～19:45 田中					
	24式太極拳 19:35～20:35 松本			ピラティス 20:00～20:45 田中					

★ご案内とお知らせ★

一部レッスンを除き、定員はございません。

片面使用、半面使用

各ツールをご利用の際は、元の場所への返却にご協力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。

スタジオサービスクプログラムのご利用にあたり別途用紙がありますので、ご一読願います。

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お願いいたします。
入室のご案内があるまでは観客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。

レッスン名	強度	内容
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！
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
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！
フラダンス	★★★★☆	心地よいハワイアン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
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！
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！
令和の身のこなしヨガ	★★★★☆	日常をもっと快適で豊かにするための体の使い方を練習しましょう！
Enjoy!トレーニング	★★★★☆	簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、筋力アップを目指すクラスです
ストレッチボール®	★★★★☆	ストレッチボ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
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