

スタジオサービスプログラム（2024年7月～9月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	利用料金			
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	木曜日	NEW ストレッチポール® 11:10～11:40 スタッフ	ZUMBA 9:05～9:45 荒木	ZUMBA	ヨガ		
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 ストレッチポール® 11:05～11:35 スタッフ	ストレッチ 9:55～10:20 スタッフ	ピラティス	ヨガ	900円	
ピラティス 11:45～12:25 伊東	ピラティス 12:15～13:00 田中	※定員20名 ストレッチポール® 11:05～11:35 スタッフ		NEW しなやか ボディコントロール 11:50～12:30 山近	NEW 入門太極拳 10:30～11:10 松本	ダンスエクササイズ	エアロ		
エアロ 12:35～13:15 伊東	Enjoy!トレーニング 13:15～13:45 スタッフ	NEW ストレッチ 11:45～12:10 スタッフ			NEW リセットボディ 11:20～12:05 安田	フラダンス	HIP HOP		
ダンスエクササイズ 13:25～14:00 TASUKU	ほぐしヨガ 13:55～14:45 浜本				NEW かんたん筋トレ 12:15～12:45 安田	入門太極拳	しなやか ボディコントロール		24式太極拳
HIP HOP 14:10～14:45 TASUKU		ピラティス 15:10～15:55 池田					リセットボディ		かんたん筋トレ
		ピラティス 16:05～16:50 池田		ピラティス 16:05～16:50 池田				Enjoy!トレーニング	ストレッチ
	ZUMBA 18:35～19:20 瀬戸	NEW ZUMBA 19:10～19:55 金木		ZUMBA 19:00～19:45 田中	ストレッチポール®		500円	300円	
	NEW 24式太極拳 19:30～20:30 松本	HIP HOP 20:10～20:55 TASUKU		ピラティス 20:00～20:45 田中	<div style="text-align: center;"> <h2>★ご案内とお知らせ★</h2> <p>一部レッスンを除き、定員はございません。</p> <p>全面使用、半面使用</p> <p>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。</p> <p>スタジオサービス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。</p> <p>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。</p> </div>				

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！
ダンスエクササイズ	★★★★☆	バレエの動作やジャズダンス・ヒップホップのステップを取り入れ音楽に合わせて身体全体を楽しく動かしていくエクササイズのクラスです
HIP HOP	★★★★☆	HIPHOPを楽しく踊るクラスです。ダンス好きな方やダンスをトライしたい方！講師と一緒にLet's dance！
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
リセットボディ	★★★★☆	自分の身体に気付いて股関節や背骨を中心に動きやすい身体づくりを目指します
かんたん筋トレ	★★★★☆	腕や足といった大きな筋肉を楽しく動かすトレーニングです
しなやかボディコントロール	★★★★☆	筋肉をほぐしながら動的ストレッチを中心に、独自の動きで身体の可動域を広げます
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
ストレッチポール®	★★★★☆	ストレッチポ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