

5月レッスンスケジュール



時間に合わせて、誰でも参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。
各クラスの内容・紹介は、プログラム説明をご確認ください。

月	スタジオ	10:20~10:50 筋コンディショニング 120 小池	11:00~12:00 ヴァンヤサヨガ 160 伊藤	12:10~12:55 ストレッチ&リラククス 70 伊藤	14:00~15:00 ZUMBA 345 トゥリーマ	19:15~20:15 ハタヨガ 180 Meg	
	プール	11:00~11:45 コーディネーションplus (陸トレ+水中運動) 170 佐藤		13:00~14:00 アクアシェイプ (アクアピクス+水泳教室) 370 明日香		20:00~21:00 アクアシェイプ (アクアピクス+水泳教室) 370 上田	
火	スタジオ	10:35~10:50 ひめトレ レンタルあり 50 AYAKO	11:00~12:00 ボディメイクヨガ 200 AYAKO	13:30~14:30 ZUMBA 345 岡庭	14:40~15:40 Q-REN 145 岡庭	19:30~20:30 ベーシックエアロ 345 長田	
	プール	11:10~11:40 はじめての水泳 ←4泳法泳げない方対象▽ 180 弥生				20:30~21:30 チャレンジスイム 500 湯澤	
水	スタジオ	10:35~11:00 ピラティス 100 佐藤	11:10~11:40 ショートエアロ ~シナプロジー~ 170 佐藤	14:00~15:00 ベーシックステップ 定員22名 445 長田		19:30~20:30 ピラティス 190 佐藤	
	プール	10:30~11:15 水泳教室 350 湯澤		13:00~14:15 スイムplus (陸トレ+水泳教室) 460 佐千子・明日香	←4泳法25m 泳げる方対象	19:45~20:15 アクアピクス 170 上田	20:15~21:15 水泳教室 400 上田
木	スタジオ	10:30~11:00 筋コンディショニング 120 関		13:30~14:00 ポールリセット レンタルあり 70 関	14:15~15:15 ハタヨガ 145 Meg	19:00~20:00 ZUMBA 345 加藤	20:15~21:15 チルヨガ ハタヨガ 145 サワ
	プール	11:10~11:40 アクアサーキット 140 関					↑隔週で内容 が変わります
金	スタジオ	10:30~11:30 コンディショニングヨガ 160 AYAKO		13:00~14:00 ストレッチーズ レンタルあり 190 佐藤		19:00~19:45 ポールリセットplus レンタルあり 100 関	19:55~20:55 ベーシックステップ 定員22名 445 長田
	プール	10:20~10:50 水中運動 140 平澤	10:50~11:50 水泳教室 400 平澤・湯澤	13:30~14:30 ボディケア 280 上田		20:00~20:30 アクアピクス 170 明日香	20:30~21:30 水泳教室 400 明日香・市岡
土	スタジオ	11:00~12:00 STRONG Nation® 定員25名 750 加藤	13:00~13:30 ショートステップ 定員22名 220 梅村	13:40~14:10 フットケア 70 梅村	14:15~15:15 のびのびヨーガ 160 梅村	15:25~15:40 ひめトレ レンタルあり 50 梅村	16:00~17:00 シェイプAero 345 村松

~お知らせ~ (その他変更等は掲示板をご確認下さい。)

※5月3日(金)は休館です。

※5月4日(土)・6日(月)は祝日営業(10:00~19:00)となります。

※定員制のレッスンは3営業日前の10:15より予約開始となります。

※ストレッチーズでは専用の布、ポールリセットではストレッチポール、ひめトレではポールが必要です。レンタルする方は、利用料として300円頂きます。

※レッスン参加前には、各自体調チェック(血圧等)をお願いします。

※木曜日のヨガは、2日・16日・30日がチルヨガ、9日・23日がハタヨガです。

※ は組み合わせがおすすめです。



レッスンに関する情報はLINEでお知らせします。是非ご登録ください!

【クラスプログラム説明】

持ち物:○シューズ □ドリンク ☆タオル その他持ち物(レンタル有):♠ストレッチポール ◆ひめトレポール ♣ストレッチーズ布

スタジオレッスン	持ち物	強度	クラス内容
ステップ(ショート・ベーシック)	○□☆	★★~	基本のステップを組み合わせ、様々なステップバリエーションを楽しみながら、全身の持久力を高めます。
エアロ(ショート・ベーシック)	○□☆	★★~	様々な動きのバリエーションを楽しみながら基礎体力をつけるクラス。
シェイプAERO	○□☆	★★	楽しいエアロとシャープな筋トレ、60分でしっかり汗のかけるメニューです。
STRONG NATION®	○□☆	★★★★	筋力トレーニングや有酸素運動を数種類継続して回していく形式をとったプログラムです。音に合わせてトレーニング強度を変えていく特徴があり、短時間でより多くのカロリー消費を実現可能にしています。
ZUMBA	○□☆	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のレッスン。
Music Flow Yoga®	□☆	★★	音楽に合わせてダンスのように動き続けるYogaです。アコースティックの8×4で進んでいくリズムカルな音楽に心身を委ねて音楽、呼吸、ポーズ、ココロを一つに調和させながらダンスのように動き続けます。アクティブなYogaをしたい方にお勧めです。
ボディメイクヨガ	□☆	★~★★★★	体の部位ごとにアプローチしたシェイプアップ目的のヨガです。鍛えたい男性にもおすすめ！
ボディコンディショニングヨガ	□☆	★~★★★★	姿勢改善、骨盤矯正など体の骨格を整えるクラスです。初めての方におすすめです。
のびのびヨーガ	□☆	★	色々なヨーガのポーズを流れるように組み合わせ、体力向上・ストレス発散などを目的に行います。
ハタヨガ/チルヨガ	□☆	★	ポーズをとりながら正しい呼吸を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えていきます。
ヴィンヤサヨガ	□☆	★★	一呼吸に一動作で行っていき流れる動きのヨガ。ヴィンヤサという言葉自体、「物事を特別な順番に置く」という意味があります。体を呼吸に合わせてリズムカルに動かすことにより、意識を自分に向けて集中させていきます。また消費エネルギーが高いので発汗、脂肪燃焼を促します。
ピラティス	□☆	★★~	体幹の深層筋(腹筋、背筋、骨盤底筋など)を中心に全身の筋バランスを調節します。
ストレッチーズ	□☆♣	★~	伸縮性の布を体にまとい、皮膚感覚を向上し、ピラティスの各動作を行います。初級者から上級者まですべての方々に適切なフォームを習得して、体全体の繋がりを覚えることでコアからの正確で力強い動きへと導きます。
筋コンディショニング	○□☆	★~	自分の体重を使った自重トレーニングを行い、全身の筋力アップ・シェイプアップをします。
ボディシェイプバレエ	□☆	★★	バレエの動きを取り入れて、インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善、代謝のアップを目指していきます。
スタイルアップ~ひめトレ~	□☆◆	★	骨盤を支える骨盤底筋群を鍛え、骨盤の歪みから生じる不調やトラブルを改善していくクラスです。
ポールリセット/plus	□☆♠	★	ストレッチポールを用いて、コアを使い体をリアライメント(正しい位置に戻す)するほぐしのクラスです。
ボディメンテナンス Q-REN	□☆	★	血行を促進し関節可動域の向上と自律神経の調節機能を高めます。
ストレッチ&リラックス	□☆	★	日常で凝り固まった身体の力を抜き、ゆっくりと時間をかけて心身共に緩めていきます。呼吸を通して、身体をどのように意識的に開いていくのか、どのように力を抜いていくのかを具体的に学んでいくクラスです。
はじめてのクラシックバレエ	□☆	★~	バーにつかまり行うバーレッスン、フロアの中央で行うセンターレッスン、最後に簡単な振り付けをします。大人から始められるバレエレッスンです。
はじめてのHIPHOP	○□☆	★	洋楽、邦楽様々な曲でダンスの基礎から楽しく振り付けをしていきます。ダンス未経験の方でも気軽に始められるクラスです。
プールレッスン	持ち物	強度	クラス内容
アクアサーキット	□☆	★~	水の特性を最大限に活かし、ウォーキングと筋トレを組み合わせで行うクラス。激しく動くだけでなく、股関節をほぐします。
コーディネーションplus	□☆	★~	トレーニングルームで自分の身体の声聴き、色々な体の不具合から自分を守るための方法をお伝えします。プールでほぐし・鍛え動きやすい身体に整えます。
水中運動	□☆	★~	身体に負担の少ない水中で関節痛の方でも参加でき、筋肉をほぐしたり鍛えたりするクラス。
水泳教室/はじめての水泳	□☆	★~	初心者から泳げる方まで、泳げるようになりたい、泳ぎたい方対象のクラス。
アクアビクス	□☆	★★	水中で音楽に合わせて動きながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ります。
チャレンジスイム	□☆	★★★★	マスターズ大会に参加したい方、タイム向上を目指す方向けのガンガン泳ぐハードなクラス。
スイムplus	□☆	★★★★	4泳法25m泳げる方対象とし、前半15分は陸トレ、後半1時間は水泳教室を行います。飯伊マスターズを目指すクラスです。
ボディケア	□☆	★	膝や腰など身体に痛みがある方、プールでリハビリしたい方向けのクラスです。