

8月レッスンスケジュール

月曜日	スタジオ	ピラティス45 10:30~11:15 優花	ストレッチ30 11:30~12:00 優花	健脚筋トレ 13:00~14:00 進藤	ハタヨガ 14:45~15:45 サワ	ZUMBA 19:20~20:05 岡庭	フィットネスダンス 20:20~21:20 岡庭	
	プール	アクアピクス 10:30~11:00 進藤	水泳教室 11:00~11:30 進藤	水中ウォーキング +水泳教室 14:15~15:15 今井	水中運動+ 水泳教室 20:10~21:10 長沼			
火曜日	スタジオ	美ボディメイキング 10:30~11:15 宮澤	ヴィンヤサヨガ 11:45~12:45 伊藤	エアロピクス 13:30~14:15 村松	ピラティス・ ストレッチ 14:30~15:00 村松	LimitBreakLesson 19:20~20:20 木下	Music Flow Yoga® ~relax~ 20:35~21:20 Hitomi	
	プール		初めての水泳 11:40~12:20 呉	アクアリカバリ 13:30~14:15 木下				
水曜日	スタジオ	ボディメイキング 10:30~11:15 KIMIO	ZUMBA 13:00~13:45 岡庭	ボディメンテナンス Q-ren 13:55~14:55 岡庭	初めての クラシックバレエ 15:10~16:10 Hitomi	お試しレッスン 18:45~19:15 原&進藤	エアロピクス 19:30~20:30 村松	お試しレッスン 20:45~21:15 ジムスタッフ
	プール	時間変更	初級水泳 11:40~12:30 KIMIO	時間変更	※別紙参照	水泳教室 20:00~21:00 今井	※別紙参照	
木曜日	スタジオ	初級エアロ 10:30~11:00 岡庭	エアロピクス 11:15~12:15 岡庭	ピラティス 13:00~14:00 佐藤	ボディメイキング 14:30~15:30 木下	ショートエアロ 19:15~19:45 長田	ステップ60 20:00~21:00 長田	
	プール	アクアボクシング 10:30~11:00 久保田	時間変更	初めのひとかき 14:15~15:00 佐藤	アクアピクス 19:30~20:00 進藤	初級水泳 20:00~20:30 進藤		
金曜日	スタジオ	脳トレステップ+ はじめてのHipHop 10:30~11:30 久保田 愛	ポールリセット 12:15~12:45 KIMIO	ボール 13:15~14:00 村松	ステップ 14:15~15:15 村松	体幹30 + ストレッチ 19:30~20:30 原 優花		
	プール		アクアサーキット 13:30~14:15 進藤	水泳教室 14:15~15:00 進藤	時間変更			
土曜日	スタジオ	定休日						
日曜日	レギュラー	毎週	ハタヨガ 10:30~11:30 サワ	毎週	ボディシェイプバレエ 11:45~12:45 Hitomi	内容変更	毎週	Music Flow Yoga® 15:00~16:00 Hitomi
	週替わり	7日	はじめての HipHop 13:30~14:30 MOMO	14日	エアロ60 13:30~14:30 長田	21日	体幹30+ストレッチ 13:30~14:30 優花	28日

●お知らせ●

～備品レンタルについて～

ポールリセットではストレッチポールを利用します。

お持ちでない方は、フロントにてお支払い(税込300円)いただき、ご参加ください。

○休講

8月2日(火)

11:45~ ヴィンヤサヨガ 担当:伊藤

レッスン内容

減:減量 シェ:シェイプアップ 筋:筋力アップ 柔:柔軟性アップ リ:リラックス 楽:エンジョイ 初:初心者向 習:習得

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
エアロビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	350~400	様々な動きのバリエーションを楽しみながら、基礎体力をつけるプログラム。ファーストエアロは初心者向きなのでお気軽に！
ステップ	減シェ筋柔 リ楽初習	200~400	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。
健脚 筋トレ	減シェ筋柔 リ楽初習	200~300	下半身の筋カトレーニング、全身を使うトレーニング、体幹トレーニングを行い、いつまでも自分の足で歩ける身体を作ります。
体幹30	減シェ筋柔 リ楽初習	150~200	動きの基本となる体幹をしっかり鍛えます。フォームを意識して動きやすい身体を作ります。
ハタヨガ	減シェ筋柔 リ楽初習	150	色々なポーズを取り入れながら、ベーシックな動きを中心に行います。ヨガをやったことのない方でも楽しめるクラスです。
バレエエクササイズ	減シェ筋柔 リ楽初習	150	バレエの動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせてながら動いていきます。バランスや身体をコントロールする力を養っていきます。
LimitBreakLesson	減シェ筋柔 リ楽初習	300	普段の生活に必要な筋肉はもちろん、なかなか使うことないけど大切な筋肉まで鍛えます。一人でやるよりみんなでやれば効果アップです。
ピラティス	減シェ筋柔 リ楽初習	190	柔軟で耐久力のある身体作りと同時に、コアマッスル(体幹の芯の部分)を強化しバランスを高めます。キレイな姿勢・体型・身のこなしを手に入れましょう。
ボディメイキング	減シェ筋柔 リ楽初習	140~190	簡単かつ効果抜群の筋トレクラスです。ポールやチューブなどのツールを使い、普段鍛えられない筋肉まで刺激します。
MusicFlowYoga	減シェ筋柔 リ楽初習	200	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。
ヴィンヤサヨガ	減シェ筋柔 リ楽初習	150	一呼吸に一動作で行っていき流れるようなヨガ。身体を呼吸に合わせて、リズムカルの動かすことにより、発汗、脂肪燃焼を促します。
ダンスクラス	減シェ筋柔 リ楽初習	380	ノリノリの曲に合わせて簡単な動きとステップで、踊る楽しさを満喫します。新しい自分を見つけられるかも！？
ZUMBA	減シェ筋柔 リ楽初習	200	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。全ての人のためにデザインされていますのでどなたでも参加して頂けます！
はじめてのHipHop	減シェ筋柔 リ楽初習	200	簡単なステップで初めての方でも行えるクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
チェアエクササイズ	減シェ筋柔 リ楽初習	150	イスに座って音楽に合わせて、楽しく動きます。膝の痛い方、腰の痛い方でも気楽に参加して頂けます。筋力、調整力を高めます。
ボール	減シェ筋柔 リ楽初習	110	バランスボール、ミニボールを用いたクラスです。体幹を鍛え、バランス力を高めます。
ストレッチクラス	減シェ筋柔 リ楽初習	80	ストレッチやポールなどを用いた様々なレッスンで、体をケアします。

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
水中運動	減シェ筋柔 リ楽初習	150	水の特性を活かし、腰痛改善など体の調整を行います。
アクアボクシング	減シェ筋柔 リ楽初習	200~250	水の特性を活かして全身を使い、水中ボクシング水の抵抗、水圧を使って効率よく運動します。
アクアサーキット	減シェ筋柔 リ楽初習	180	水の特性を生かし、筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせで行う45分間のクラスです。普段使わない筋肉も効率よく動かし、筋力アップ、シェイプアップに効果的です。
アクアビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	200	水の特性を最大限に活かし、音楽に合わせて有酸素運動を行います。全身の筋肉をバランスよく動かし、減量、筋力アップを目指します。
種目別レッスン	減シェ筋柔 リ楽初習	160	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライに限定したクラスです。基本の動きから習得までを目指します。
アクアリカバリ	減シェ筋柔 リ楽初習	100	水の特性を活かして、筋肉の柔軟性改善、ケガ予防、機能改善を目的としたクラスです。
水泳教室	減シェ筋柔 リ楽初習	160	様々な練習方法を用いて皆さんの疑問や要望にお応えします。個々のレベルに合わせた基礎練習を積んで、4泳法の習得を目指すたっぷり60分クラスです。

※初心者の表示は30分のクラスがあるものを表しています。それ以外のクラスもお気軽にご参加頂けます。
※消費カロリーは体重60kgの方の場合を表しています。体重の誤差により消費カロリー数が変わります。