

Flat-K 1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。



月曜日	スタジオ	筋コン初級 10:20~10:50 圓山 ♡		フィットネスフラ 13:00~14:00 松井 ★~★★			ステップ60 19:30~20:30 長田 ★★
	プール	水中ウォーキング 11:00~11:30 内堀 ♡~★	水泳教室 11:30~12:00 内堀 ♡~★		アクアビクス 14:15~14:45 圓山 ★★★		
火曜日	スタジオ	はじめてのHIPHOP 10:30~11:15 遠田 ★★		らくらく体操 13:20~13:50 吉田 ♡		HIPHOPダンス(Kids) 17:30~18:30 遠田	筋コン上級 19:30~20:15 圓山 ★★★
	プール		水中運動 11:00~11:45 呉本 ★★	水中体操 14:00~14:30 吉田 ♡	水泳教室 14:30~15:00 吉田 ♡		水泳教室 19:45~20:45 呉本 ★★★
水曜日	スタジオ	カラダいきいき体操 10:20~10:50 呉本 ♡		バランスボール 13:00~13:40 内堀 ♡~★	初めてエアロ 13:45~14:30 前田 ★~★★		B-body 19:30~20:15 下井 ★★★
	プール		ウォーキング&アクア 11:00~11:45 内堀 ♡~★				
木曜日	スタジオ	ポールリセット 10:20~10:50 内堀 ♡		デトックスヨガ 14:00~15:00 伊藤 ★★		HIPHOPダンス(Kids) 17:30~18:30 遠田	はじめてのHIPHOP 19:30~20:30 遠田★★
	プール		水中運動 11:00~11:45 小野 ★★	アクアビクス 14:00~14:30 吉田 ♡	水泳教室 14:30~15:00 吉田 ♡		水中ウォーキング 20:30~21:00 呉本 ★★★
金曜日	スタジオ	B-body 10:30~11:15 下井 ★★		らくらく体操 13:30~14:00 吉田 ♡			ポールリセット 20:00~20:30 圓山 ♡
	プール		アクアビクス 13:30~14:00 前田 ★★★	水中体操 14:10~14:40 吉田 ♡	水泳教室 14:00~15:00 内堀 ★★★		初心者水泳教室 19:45~20:45 小野 ♡
土曜日	スタジオ				HIPHOPダンス(Kids) 15:00~16:00 遠田	筋コン中級 16:10~16:55 圓山 ★★	

~お知らせ~ (その他変更等は掲示板をご確認ください。)

4日(金)は祝日の為、全てのレッスンを休講とさせていただきます。

14日(月)は祝日の為、全てのレッスンを休講とさせていただきます。

29日(火)は「はじめてのHIPHOP」のみレッスンを行います。

30日(水)は「初めてエアロ」のみレッスンを行います。13:30からとなります。

31日(木)は「はじめてのHIPHOP」、「デトックスヨガ」のみレッスンを行います。

レッスン内容のご紹介

スタジオレッスン

初めてエアロ レベル ★★	デトックスヨガ レベル ★★	筋コンディショニング初～上級 レベル ★～★★★★	フィットネスフラ レベル ★～★★
エアロピクスを初めて受ける方、まだ慣れていない方向けの、基本動作を中心としたクラスです。	一呼吸に一動作で行っていくフロースタイルヨガ。体に呼吸を合わせて、リズムカルに身体を動かしながら意識をご自分に集中させていくクラスです。	ダンベル、チューブ、自重を使って全身の筋力トレーニングを行い理想の身体を作ります。	ラテンダンスとフィットネスを融合したクラスです。音楽に合わせて身体を動かします。
バランスボール レベル ★★	はじめてのHIPHOP レベル ★★	B-body レベル ★★～★★★★	ステップ60 レベル ★★
バランスボールを使った有酸素運動、筋コンディショニング、体のメンテナンスなど様々なことを行うクラスです。	アメリカで発祥したストリートダンスの一種です。誰でも楽しみながら体を動かすことを目標に進めていきます。HIPHOPダンスの楽しさみなさんと共有していきましょう!!	音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせながら行うクラスです。スリムで健康的な体を作りましょう!!	踏み台昇降運動に音楽をプラスした、エネルギーをたくさん使うクラスです。
らくらく体操 レベル 🍃	ポールリセット レベル 🍃	カラダいきいき体操 レベル 🍃	
トレーニングルームでストレッチを行った後、軽い運動を行います。心身ともにリフレッシュできるクラスです。	日常生活動作からくる歪み・緊張・凝りなどをほぐし、動きやすい身体を取り戻すクラスです。	脳トレで脳をイキイキ！機能改善体操で肩こり・腰痛膝痛の予防改善！心と身体をリフレッシュできるクラスです。	

プールレッスン

アクアピクス レベル 🍃～★★★★	水中ウォーキング レベル 🍃～★★★★	水中運動 レベル ★★	水泳教室 レベル 🍃～★★★★
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。	水の特性を最大限に生かし、水中で正しいウォーキングの仕方を覚え、様々な歩き方を体験できます。	スタジオで準備運動を行った後、プールにて水中ウォーキングから泳ぎの基礎を練習していきます。	初心者から4泳法マスターしたい方まで幅広く参加していただけます。マスターズ大会への参加も出来ます。
水中体操 レベル 🍃	ウォーキング&アクア レベル 🍃～★		
陸上ではなかなかできない動きをプールで行い、運動不足を解消します。プールに入るのが初めての方も安心してご参加ください。	水中運動を通して感覚器、脳との関係調節を高め、筋肉や身体の動きをよくするクラスです。		