

5月 レッスンスケジュール



*初めてのレッスンに出られる際は時間に余裕をもってご来場ください。

スタジオレッスン

TEL:0265-35-5530

月	火	水	木	金	土
10:20~10:50 ショートステップ (270) 佐藤	10:30~11:15 筋トレ&ストレッチ (120) 小池	10:30~11:00 ピラティス (100) 佐藤	10:20~10:50 筋コンディショニング (120) 関	10:30~11:30 Music Flow Yoga® (250) Hitomi	11:00~12:00 STRONG NATION® (750) 加藤
11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ (160) 伊藤	13:00~13:30 健康体操 (120) 岡庭	11:10~11:40 ショートエアロ (170) 佐藤	13:15~13:45 ポールリセット (70) 関 *レンタル有料	11:40~12:10 バレエエクササイズ (120) Hitomi	13:00~13:45 ベーシックステップ (400) 梅村
14:00~14:45 筋コンディショニング (180) 原正	13:40~14:40 ZUMBA (345) 岡庭	14:00~15:00 ベーシックステップ (445) 長田	14:00~15:00 ZUMBA (345) トゥリーマ	13:30~14:30 ストレッチーズ (190) 佐藤 *レンタル有料	14:00~15:00 のびのびヨーガ (160) 梅村
19:00~20:00 Music Flow Yoga® (250) Hitomi	14:45~15:15 ストレッチ (70) 岡庭	19:30~20:30 ピラティス (190) 佐藤	19:00~20:00 ハタヨガ (145) サワ	19:00~19:30 ポールリセット (70) 関 *レンタル有料	15:10~15:40 スタイルアップ~ひめトレ~ (70) 梅村 *レンタル有料
20:10~21:10 バレエエクササイズ (200) Hitomi	19:30~20:30 ベーシックエアロ (345) 長田		20:15~21:15 ZUMBA (345) トゥリーマ	19:45~20:45 ベーシックステップ (445) 長田	16:00~17:00 シェイプAERO (345) 村松
	20:40~21:10 筋コンディショニング (120) 原正				

プールレッスン

月	火	水	木	金	土
11:15~11:45 コーディネーション (140) 佐藤		10:20~10:50 水中運動 (140) 平澤佐	11:00~12:00 《アクアシェイプ》 アクアビクス (170) + 水泳教室 (200) 上田	10:30~11:00 アクアサーキット(140) 関 11:10~11:40 水泳教室 (200) 湯澤	
13:30~14:30 《コーディネーション》 水中運動 (140) + 水泳教室 (200) 上田	13:30~14:30 《コーディネーション》 水中運動 (140) + 水泳教室or水中運動 (200or140) 上田	10:50~11:50 水泳教室 (140) 平澤佐・原弥		13:30~14:30 《コーディネーション》 腰痛解消 (140) + 腰痛水泳 (140) 上田	
20:00~21:00 《アクアシェイプ》 アクアビクス (170) + 水泳教室 (200) 上田	20:30~21:30 チャレンジスイム (500) 湯澤	20:00~20:30 アクアビクス (170) 上田		20:00~20:30 アクアビクス (170) 平澤明	
		20:30~21:30 水泳教室 (400) 上田		20:30~21:30 水泳教室 (400) 平澤明	

* ()の中はあくまで消費カロリーの目安です。

《お知らせ》

- * 4/29 (木)、5/3 (月)~5/5 (水) は祝日の為、通常のスタジオ・プールレッスンはお休みです。4/30 (金) は年間授業数調節の為、プールレッスンはお休みです。
- * ポールリセット、ひめトレのクラスはポール、ストレッチーズのクラスは布がそれぞれ必要になります。お持ちでない方はレンタル料300円掛かります。

レッスンの変更や休講は
LINEでお知らせします。
是非ご登録下さい
QRコードはこちら



《ゴールデンウィーク 特別レッスン》

4/29 (木)	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)
13:30~14:15 ZUMBA トゥリーマ	13:30~14:15 ベーシックエアロ 長田	13:00~14:00 ZUMBA 岡庭	13:30~14:30 STRONG NATION 加藤 (定員20名)
14:25~15:10 ZUMBA トゥリーマ	14:25~15:10 ベーシックステップ 長田	14:05~14:35 ストレッチ 岡庭	14:45~15:30 ZUMBA 加藤
		15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ 伊藤	

【クラスプログラム説明】

スタジオレッスン	時間	強度	クラス内容
ベーシックステップ	45分～	★★	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。
ショートエアロ・ベーシックエアロ	30～60分	★★	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。
筋コンディショニング・筋トレ&ストレッチ	30分～	★～	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。
Music Flow Yoga	45分	★	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。
健康体操	30分	★	中・高齢者、低体力者の方も気軽に参加できる、身体を楽しく動かすクラス。
ピラティス	60分	★★～	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整します。
ストレッチーズ	60分	★～	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、体全体の繋がりを感ずることでコアからの正確で力強い動きへと導きます。
のびのびヨーガ	60分	★	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。
ヴィンヤサヨガ	60分	★★	一呼吸に一動作で行っていく流れる動きのヨガ。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。
ポールリセット	30分	★	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。
ZUMBA（ズンバ）	60分	★★	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。
ハタヨガ	60分	★	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。
STRONG NATION	60分	★★★★	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。
スタイルアップ～ひめトレ～	30分	★	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。
シェイプAERO	60分	★★	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。
バレエエクササイズ	45分	★	クラシックバレエを基本とし、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。
プールレッスン	時間	強度	クラス内容
アクアサーキット	30分	★～	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。
水中運動	30分	★～	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	30～60分	★～	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。
アクアピクス	30分	★★	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	60分	★★★★	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。

～* ご不明な点や詳しくはスタッフへお尋ねください*～