

	月	初回 講習	火	初回 講習	水	初回 講習	木	初回 講習	金	初回 講習	土	初回 講習	日	初回 講習
9:00	ラジオ体操9:30～		ラジオ体操9:30～ 集中シェイプ15 9:50～10:05	NEW!	ラジオ体操9:30～ たのしくエアロ30 (清田)	NEW!	ラジオ体操9:30～ 青竹15 9:50～10:05	NEW!	ラジオ体操9:30～		ラジオ体操9:30～		ラジオ体操9:30～	
10:00	バランスボール45 (仲村) 10:00～10:45		からだ快適トレーニング30 (佐々木)		9:50～10:20 コンディショニング30 (清田)	NEW!	ベーシックエアロ45 (谷澤) 10:15～11:00	NEW!	骨盤矯正ヨガ45 (まゆみ) 9:45～10:30 バレト30(まゆみ) 10:40～11:10		セルフケア40 (鎌田) 9:45～10:25 ベーシックファイティング30(鎌田) 10:35～11:05		慣れたらエアロ60 (中島) 10:30～11:30	10:15 ～ 11:15
11:00	週替わりレッスン30 11:00～11:30		ピラティス45 (佐々木) 11:00～11:45				アロマストレッチ30 11:15～11:45	NEW!	骨盤矯正ヨガ45 (まゆみ) 11:20～12:05		ピラティス45 (秋里) 11:15～12:00			
12:00														
13:00	ピラティス45 (清田) 13:15～14:00	NEW!			週替わりレッスン30 13:15～13:45	NEW!							週替わりレッスン30 13:15～13:45	
14:00	美ボディケア30(内海) 14:30～15:00		オリジナルラテン45 (Tomo) 14:00～14:45		ボディメイク45 (豊田) 14:00～14:45		フィーリングヨガ60 (NAO) 14:30～15:30		がんばるエアロ45 (金本) 14:00～14:45			13:15 ～ 14:15		
15:00	ラテンbeauty45 (内海) 15:15～16:00			15:15 ～ 16:15					リセットボディヨガ45 (金本) 15:00～15:45		ポール&ヨガ45 (金本) 15:15～16:00		ファイティングエグザサイズ 45 (鎌田) 15:15～16:00	
16:00														
18:00														
19:00	ファンクショナルピラティス60 (佐々木) 19:00～20:00	19:15 ～ 20:15	ファイティングエグザサイズ 45 (鎌田) 19:00～19:45		ベーシックエアロ30 (谷川原) 19:00～19:30 ウェープリングストレッチ45 (谷川原) 19:45～20:30		シェイプアップエアロ45 (仲村) 19:00～19:45		がんばるエアロ45 (松谷) 19:00～19:45			19:15 ～ 20:15		
20:00			アロマストレッチ 20:00～20:30											
21:00	CLOSE 全営業日 21:45													
21:45	CLOSE 全営業日 21:45													

定休日 第4月曜日(※都合により変更になる場合があります)  
 年末年始(12月29日～1月3日)  
 営業時間 9:00～21:45(最終入館21:30)  
 お問い合わせ TEL 078-341-7971  
 <<プログラムについて>>  
 ☆のマークのプログラムはご予約が必要なプログラムです。  
 ※金曜日「骨盤矯正ヨガ45」は2本とも同じ内容です。  
 人数に空きがあっても、同じ方が2回レッスンに入ることができません。

## スタジオプログラム内容

プログラム名	強度	難度	時間	予約	内容
<b>有酸素運動まずはここから始めていきましょう♪</b>					
初心者・はじめてエアロ30			30分	○	スタッフによる基本的な動きのエアロビクス。初めての方でも安心して参加していただけるクラスです。
たのしくエアロ30			30分	○	基本的なエアロビクスの動きを身につけ、音楽を楽しみながら運動していくクラスです。
ベーシックエアロ30・45	●●	●●	30・45分	○	エアロビクスの基本的な動きに慣れてきて、少し物足りないと感じる方対象のクラスです。
シェイプアップエアロ45	●●	●●	45分	○	動きのバリエーションを楽しみ、筋力トレーニングをプラスされたシェイプアップクラスです。
ラテンbeauty45	●●	●●	45分	○	社交ダンスのラテンの要素を取り入れ、動きのバリエーションを楽しむクラスです。
オリジナルラテン45	●●	●●	45分	○	エアロビクスのステップに慣れた方が、ラテンの音楽に合わせて、動きのバリエーションを楽しむクラスです。
がんばるエアロ45	●●	●●●	45分	○	エアロビクスの基本的な動きを中心とし、バリエーションを増やしてがんばるクラスです。
ベーシックファイティング30	●	●●	30分	○	動きのバリエーションを楽しみ、日常生活に必要な筋力を身につけ自分の身体をコントロールするクラスです。
ファイティングエクササイズ45	●●●	●●	45分	○	パンチ・キックなど、ボクシングの動きを取り入れたストレス発散のクラスです。
慣れたらエアロ60	●●●	●●●	60分	○	エアロビクスのバリエーションを楽しむ、エアロビクス上級者向けのクラスです。
ラジオ体操			8分		ラジオ体操Ⅰ・Ⅱを行います。
青竹15			15分		青竹を使用して足裏を刺激し血行を促し、むくみや足の疲れを解消します。
集中シェイプ15			15分		鍛える部位をしぼって、集中的にその部位をトレーニングするクラスです。
週替わりレッスン30			30分	○	はじめての方でも安心して入れるクラスです。週によって、レッスンの内容を変えて楽しんでいただくクラスです。(毎月掲示板にて貼り出し)
リセットボディヨガ45			45分	○	ヨガのポーズを取り入れながら、筋肉を正しい位置に誘導し、身体の歪みを矯正します。
骨盤矯正ヨガ45			45分	○	骨盤のゆがみや背骨のゆがみに焦点をあて改善していくヨガエクササイズです。
ポール&ヨガ45			45分	○	ストレッチポールを使用しながら、ヨガのポーズをとることでからだの歪みを整えていくクラスです。
フィーリングヨガ60			60分	○	呼吸を感じながら体の内側を満たし、呼吸と共に体を動かすゆったりとしたクラスです。
バランスボール45			45分	○	バランスボールを使用し、体幹を鍛えながら体のバランスを整えるクラスです。
コンディショニング30			30分	○	正しい筋肉の使い方や呼吸法を身につけ、身体の調子を良い状態に整えていくクラスです。
ピラティス45			45分	○	筋肉のバランスを考え、様々な方面から身体を調整していくクラスです。
ファンクショナルピラティス60			60分	○	肩甲骨や関節まわりの筋肉をほぐし、可動域を広げるストレッチを行い、身体の芯(コア)を鍛える全身のバランスを改善するクラスです。
美ボディケア30			30分	○	さまざまな方面から身体のケアをして自分の身体を調整していくクラスです。
ボディメイク45			45分	○	さまざまな方面から身体のケアをして自分の身体を調整していくクラスです。
からだ快適トレーニング			30分	○	日頃動かしにくくなっているところを無理なく動かしましょう。硬くなっている筋肉をほぐす動的エクササイズです。
ウェープリングストレッチ45			45分	○	ウェープリングを使用し、全身のストレッチングと関節の可動域を向上させるクラスです。
パレト30			30分	○	「パレ」はパレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味。筋肉と柔軟性を養い、身体の筋肉を整えるクラスです。
セルフケア40			40分	○	肩こり・腰痛改善のストレッチとトレーニングのクラスです。
アロマストレッチ30		30分	○	アロマの香りを感じながら基本的なストレッチを行うクラスです。月によってアロマの香りを変え、リラックス効果を高めたクラスです。	

\* はどなたでも安心してご参加いただけるやさしいクラスです。 ※定員は20名です。(ただしラジオ体操のみ定員なしで途中入室可能)  
 \* 事前予約欄に ★ の付いているクラスは、事前にフロントにて予約が必要となります。それ以外のクラスは、時間になりましたらスタジオにお越し下さい。  
 \* 各レッスン開始時間の30分前より受付を開始致します。骨盤矯正ヨガは同じ方が2回受けることはできません。前日予約、TEL予約等はできませんのでご注意ください。