

スタジオレッスン

→ヨガ系レッスン

→ダンス系レッスン

→靴をご持参ください

→筋トレ系レッスン

→メンテナンス系レッスン

★→レンタルがあります

ヴィンヤサヨガ



一呼吸に一動作で行っていく
流れる動きのヨガ
脂肪燃焼効果もあります

チルヨガ



心地よい瞑想と深い呼吸で
ゆっくりと体を動かし
乱れがちな自律神経を整えます

ハタヨガ



無意識に行っている呼吸を
コントロールし
心・身体を穏やかにほぐすクラス

ボディメイクヨガ



ヨガのポーズと
筋力トレーニングを通じて
引き締まったボディラインを目指すクラス

チェアヨガ



椅子を用いたヨガです
肩、腰、膝への負担を軽減し
ポーズを深めます

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。
体調を総合的に整えていきます

のびのびヨーガ



ヨーガのポーズを流れるように行い
肩の力を抜いて
のびのびと心も体もスッキリさせます

筋コンディショニング



自重トレーニングで
全身の筋力アップ
シェイプアップを目指します

ピラティス



インナーマッスルを強化し
しなやかに疲れにくい
身体づくりが目的のクラスです

ストレッチーズ



伸縮性のある布を体にまとい
ピラティスの各動作で
体幹を強化するクラスです

STRONG Nation



音楽と効果音が動きとシンクロした
インターバルトレーニングで
自重を効果的に使い全身を鍛えます

ZUMBA



明るいラテン系の音楽に合わせて
親しみやすい振り付けの
ダンスフィットネスエクササイズ♪

エアロ(ショート・ベーシック)



音楽に合わせて様々な動きの
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です

ステップ(ショート・ベーシック)



ステップ台を使った昇降運動を中心に
音楽に合わせたエクササイズを取り入れ
楽しく全身の持久力を高めます

HIPHOP



洋楽、邦楽、様々な曲に合わせて
ダンスの基礎から
楽しく振り付けをしていきます♪

シェイプエアロ



音楽に合わせた楽しいエアロビクス
と筋トレで60分でしっかり汗をかき
全身シェイプアップします

ストレッチ&リラックス



日常で凝り固まった体の力を抜き
ゆっくりと時間をかけて
心身ともに緩めていきます

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

ボールリセット/plus



ストレッチボールを用いて
疲れやコリを取り除く筋膜リリースや
骨格を整えるベーシック7を行います

Q-REN



ストレッチや骨盤体操によって
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

フットケア



外反母趾、内反小趾、巻き爪などの
足のトラブル改善法や
体に優しい歩き方をお伝えします

プールレッスン

水泳教室



初心者～上級者の方まで誰でも
参加していただけます！
四泳法の泳ぎ方～上達のコツまで伝授します

コーディネーションplus



体の不具合の理由や対処法を知り
プールではほぐしてから鍛えて
心地よい身体に整えるクラスです

はじめての水泳



クロールと背泳ぎを中心に自己保全など
身を守る泳力の習得を目指します
※4泳法泳げる方の参加はご遠慮ください

スイムplus



4泳法25m泳げる方を対象に
前半15分は陸トレ
後半1時間は水泳教室を行います

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

ウォーク&スイム



前半はウォーキングと筋トレの組み合わせ
後半はメニューに沿って泳ぎます
効率的にスキルと持久力を高めます

アクアシェイプ



アクアビクス30分・水泳教室30分のクラス
水の抵抗(負荷)を利用して
短時間で効果的にカロリーを消費できます

水中運動



水中運動45分、水泳教室15分のクラス
膝や腰などに痛みがある方
プールでリハビリしたい方向けです

ボディケア



水中運動45分、水泳教室15分のクラス
膝や腰などに痛みがある方
プールでリハビリしたい方向けです

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

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 秀	19:15~20:15 チルヨガ/ハタヨガ 145 サワ	20:25~20:55 STRONG Nation® 定員25名 375 秀
	プール	11:15~12:00 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		↑隔週で内容 が変わります	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	10:20~10:50 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 180 弥生	←4泳法泳げない方対象					
水	スタジオ	10:20~10:50 初級ピラティス 120 佐藤	11:00~11:30 ショートエアロ ~シナプソロジー~ 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 前半:初級 後半:中上級 190 佐藤
	プール	11:00~11:45 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			20:00~20:30 アクアピクス 170 明日香
木	スタジオ	10:20~10:50 筋コンディショニング 120 関	11:00~12:00 はじめての HIPHOP 300 MOMO		13:30~14:00 ポールリセット レンタルあり 70 関	14:15~15:15 チェアヨガ 145 サワ		19:30~20:30 ZUMBA 345 加藤
	プール	11:15~12:15 ウォーク&スイム (アクアサーキット+スイム30) 340 関						
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			20:30~21:30 チャレンジスイム 500 湯澤	
土	スタジオ	11:00~12:00 STRONG Nation® 定員25名 750 加藤		13:15~13:45 ショートステップ 220 梅村	13:55~14:10 フットケア 50 梅村	14:15~15:15 のびのびヨーガ 160 梅村	15:30~16:30 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ください。)

- ※5月3日(土)~6日(火)はイベント営業となり営業時間・レッスンは掲示板をご覧ください。
- ※5月29日(木)はスイミングがお休みの為、プールの利用状況が変更になります。
- ※5月より学校水泳が始まる為、午前中のプール・玄関が混み合います。ご了承ください。
- ※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。
- ※月曜日のヨガは、12日・26日がハタヨガ、19日がチルヨガです。
- ※ 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!