5月レッスンスケジュール

月曜日	スタジオ		健康体操 ウェルネス 10:30～11:30 村松		健脚筋トレ 13:00～14:00 進藤		初級 ヨガ ～チェア、マット～ 14:45～15:45 サワ		ZUMBA 19:15～20:15 岡庭		フィットネスダンス 20:25～21:25 岡庭		
	プール		アクアビクス 10:30～11:00 関島	水泳入門 11:00～11:30 関島			水中ウォーキング 14:15～14:35 今井	水泳教室 14:35～15:15 今井	クロール		ナイトスイム 20:00～21:00 呉本		
火曜日	スタジオ		筋トレ（中級） ～美筋トレ～ 10:30～11:15 KIMIO	モビリティ エクササイズ 11:30～12:00 進藤		エアロビクス 13:30～14:15 村松		ピラティス・ストレッチ 14:30～15:00 村松		ALL-OUT 19:20～20:20 AYAKO		贅沢ストレッチヨガ 20:30～21:15 AYAKO	
	プール				水泳教室 11:40～12:30 あゆみ	バタフライ							
									1ヶ月毎入れ替わります				
水曜日	スタジオ		はじめてのHipHop 10:20～11:20 久保田 愛	リラックスヨガ 11:30～12:30 遠山		ZUMBA 13:15～14:00 岡庭	ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ Q-ren 14:15～15:15 岡庭		ボディリセット ～ポール～ 18:50～19:20 KIMIO		エアロビクス 19:30～20:30 村松		モビリティ エクササイズ 20:40～21:10 進藤
	プール・サブ			アクアボクシング 11:00～11:30 久保田	クロール入門 11:40～12:30 KIMIO	呼吸の練習とストローク				ストレッチ 19:30～20:00 あゆみ	水中運動と水泳教室 20:10～21:10 あゆみ		
木曜日	スタジオ		初級エアロ 10:30～11:00 岡庭	エアロビクス 11:10～12:10 岡庭		ピラティス 13:00～14:00 佐藤	ひめトレ 14:10～14:30 AYAKO	隔週ヨガレッスン 14:40～15:40 AYAKO		ショートエアロ 19:20～19:50 長田	ステップ60 20:00～21:00 長田		
	プール		片手バタフライ				初めのひとかき 14:15～15:00 佐藤						
金曜日	スタジオ		筋トレ（初級） 10:30～11:00 KIMIO	ボディリセット ～ポール～ 11:15～11:45 KIMIO		ボール 13:15～14:00 村松	ステップ ＋ ストレッチ 14:15～15:15 村松		中級 ヨガ 16:00～17:00 サワ		体幹30 19:20～19:50 秀	ZUMBA 20:00～21:00 秀	
	プール					アクアコーディネーション 13:30～14:15 進藤	水泳教室 14:15～15:00 進藤	クロール					
土曜日	スタジオ・プール	定休日											
日曜日	スケジュール		毎週	モーニングピラティス 10:30～11:30 サワ	ピラティス アフターヨガ 11:40～12:25 サワ		4日	ステップ60 13:30～14:30 長田	水中運動 14:45～15:15 あゆみ	水泳基礎 15:15～15:45 あゆみ			
			11日	STRONG Nation® 12:40～13:25 加藤	ZUMBA 13:40～14:25 加藤	AQUA ZUMBA 14:55～15:25 加藤	18日	ALL-OUT 13:30～14:30 AYAKO	隔週ヨガレッスン 14:45～15:45 AYAKO		25日	ZUMBA 13:00～14:00 岡庭	ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝﾃﾅﾝｽ Q-ren 14:15～15:15 岡庭

●お知らせ●

木曜隔週ヨガレッスン≪14:40～15:40≫

1日『肩こり腰痛ケア』★　8日『猫背巻肩リセットヨガ』★　15日『コアトレ』★★

22日『休講』※ひめトレも休講です　29日『骨盤と背骨を整えるヨガ』★

※★の数は強度です

日曜隔週ヨガレッスン≪14:45～15:45≫

18日『疲労回復ストレッチ』★

※5月5日（月）6日（火）は祝日のため特別スケジュールとなります。

※ボディリセット、ひめトレでポールをレンタルする方はレンタル料300円頂きます。

※ 🔰 マークは初心者の方でも参加しやすいレッスンです

※水曜日19：30～ストレッチは4Fサブエリアで行います。

レッスン内容

◆有酸素系…全身持久力の保持・向上

レッスン名	レッスン内容
初級エアロ / エアロビクス	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。 初級エアロ、ショートエアロは初心者向きなのでお気軽に！
ステップ	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。
フィットネスダンス	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	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！
アクアボクシング プール	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。
アクアビクス プール	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。

◆コーディネーション系…運動能力（バランス、素早さ、機敏さなど）の保持・向上

レッスン名	レッスン内容
ヨガ（初級～上級）	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。 初級ヨガはやったことのない方でも楽しめるクラスです。
リラックスヨガ	一呼吸に一動作で行っていく流れるようなヨガ。身体を呼吸に合わせて、 リズミカルに動かすことにより、発汗、脂肪燃焼を促します。
はじめてのHipHop	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。
ボール	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。
モビリティエクササイズ	関節の可動域を高め、より動きやすい身体を目指します。身体の歪みの調整、代謝アップなどの効果が期待できます。
水中運動 プール	水の特性を活かし、腰痛改善など体の調整を行います。
水中ウォーキング プール	水の特性（浮力・抵抗・圧力・温度）を活かして、全身を使い、気持ち良く運動しましょう！
アクアコーディネーション プール	水の特性を最大限に利用し、水中でのウォーキングと筋トレを組み合わせたクラスです。関節の可動域を高めながら身体の機能を高めていきます。
初めのひとかき/ 水泳入門 プール	水に慣れるところから、姿勢・呼吸など泳ぎの基本をマスターできるクラスです。
水泳教室/ナイトスイム プール	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クラスです。

◆ストレッチ・リフレ系…柔軟性・関節可動域の保持・向上

レッスン名	レッスン内容
ストレッチ	運動後、お仕事後には筋肉をほぐすことが大切。疲れて固まった身体を伸ばします。
ボディリセット～ポール～	ストレッチポールを使い日常動作からくる歪みの改善、緊張や凝りをほぐします。肩こり、腰痛、膝痛などでお悩みの方はお勧めです。
ボディメンテナンスQ-ren	人生の質を高め、心・体・頭を様々なストレスから解放、より心地よい状態に導きます。
健康体操　Wellness	優しいﾋﾟﾗﾃｨｽ、タオル体操、簡単ウォーキング、リラックスなど、どなたでも参加できるゆったりとしたクラスです。

◆レジスタンス系…筋肉・筋持久力の保持・向上

レッスン名	レッスン内容
STRONG　NATION®	筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて強度変換していき、自重を効果的に使いながら全身を鍛えることができます。格闘技要素も入っているので、リフレッシュしながら本格的なトレーニングが行えます。
ALL-OUT	ピラティスをベースに気になる部分にフォーカスした筋力トレーニングを行います。引き締まった健康的な体、理想のボディラインを目指します！ALL－OUT！　出し切っていきましょう！
ピラティス	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。
筋トレ（中級）～美筋トレ～	チューブなどを使い、二の腕・お腹・お尻を中心に刺激をしていきます。美筋トレでキレイな身体を目指しましょう！
筋トレ（初級）	簡単にできて安全な初心者向けの筋トレクラスです。ジムのマシンでは鍛えられない部分など効果的に刺激していきます。
健脚　筋トレ	下半身の筋力トレーニング、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。
Fat Burn ～高強度ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ～	20秒～30秒　筋トレかエクササイズを行い、15秒休むを繰り返します。短時間で効率よく脂肪を燃焼していきます。
ひめトレ	ストレッチポール”ひめトレ”を使用した骨盤底筋トレーニングを行います。骨盤底筋を意識することで姿勢改善、運動パフォーマンス向上にも繋がります。