

1月レッスンスケジュール

月曜日	スタジオ	はじめてのHipHop 10:30~11:30 久保田 愛		健脚筋トレ 13:00~14:00 進藤		パワーヨガ 14:30~15:30 身吉		ZUMBA 19:20~20:05 岡庭	フィットネスダンス 20:20~21:20 岡庭
	プール	アクアピクス 10:30~11:00 進藤	クロール30 11:00~11:30 進藤						
火曜日	スタジオ	美ボディメイキング 10:30~11:15 宮澤	ヴィンヤサヨガ 11:45~12:45 伊藤		エアロピクス 13:30~14:30 村松		LimitBreakLesson 19:20~20:20 木下	Music Flow Yoga® 20:35~21:20 Hitomi	
	プール							水泳教室 19:45~20:45 長沼	時間変更
水曜日	スタジオ	ボディメイキング 10:30~11:15 KIMIO	ZUMBA 13:00~14:00 岡庭	バレエ エクササイズ 15:00~16:00 Hitomi		ボール 18:30~19:15 村松	エアロピクス 19:30~20:30 村松		
	プール	初級水泳 11:40~12:30 KIMIO		NEW!		水中運動+ 水泳教室 20:10~21:00 長沼		時間変更	
木曜日	スタジオ	エアロピクス 10:30~11:30 岡庭	ピラティス 13:00~14:00 佐藤	ボディメイキング 14:30~15:30 木下		ショートエアロ 19:15~19:45 長田	ステップ60 20:00~21:00 長田		
	プール	~初めのひとかき~ 14:15~15:00 佐藤			アクアピクス 19:30~20:00 進藤	初級水泳 20:00~20:30 進藤			
金曜日	スタジオ	チェア エクササイズ 10:20~11:20 久保田 愛		ステップ 13:30~14:30 村松	ハタヨガ 14:50~15:50 サワ		ZUMBA 19:30~20:30 トゥリーマ		
	プール			アクアサーキット 13:30~14:15 進藤	水泳教室 14:15~15:00 進藤				
土曜日	スタジオ	<h1>定休日</h1>							
	プール								
日曜日	レギュラー	毎週	ハタヨガ 10:30~11:30 サワ		毎週	Music Flow Yoga® 15:00~16:00 Hitomi			
	週替わり	10日	ステップ60 13:30~14:30 長田	17日	LimitBreakLesson 19:20~20:20 木下	24日	ZUMBA 13:30~14:30 トゥリーマ	31日	バレエ エクササイズ 13:30~14:30 Hitomi

●お知らせ●

★12月30日(水)~1月1日(金)は休館させていただきます。
 ★1月2日(土)、1月3日(日)は特別営業の為、12時から17時までの営業です。レッスンは特別レッスンになります。館内掲示をご確認ください。

休講・変更案内は館内掲示、LINEでご確認ください。

レッスン内容

減:減量 シェ:シェイプアップ 筋:筋力アップ 柔:柔軟性アップ リ:リラックス 楽:エンジョイ 初:初心者向 習:習得

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
エアロビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	350~400	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。ファーストエアロは初心者向きなのでお気軽に！
ステップ30・60	減シェ筋柔 リ楽初習	200~400	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。
のびのびヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	120~175	身体の歪みやコリをほぐす体操&ヨーガポーズで腰痛・肩こりなどの症状を軽減します。また、太陽礼拝を中心としたヨーガポーズで心身のリフレッシュを目指します。
パワーヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	180~200	バストアップ、ヒップアップや二の腕、おなか周りなど身体に引き締めに効果的なヨガクラスです。
リラックスヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	120~150	ゆったりとした動きで、脳の疲労やストレスを解消します。1日の疲れをゆっくり癒してみたい方はいかがでしょうか。
カラダいきいき体操	減シェ筋柔 リ楽初習	90	脳をいきいき活性化させるシナプソロジーと、身体の凝りや歪みをほぐす体操で、心とカラダをリフレッシュ！大いに楽しんでください！
LimitBreakLesson	減シェ筋柔 リ楽初習	300	普段の生活に必要な筋肉はもちろん、なかなか使わないけど大切な筋肉まで鍛えます。一人でやるよりみんなでやれば効果アップです。
ピラティス	減シェ筋柔 リ楽初習	190	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。
ボディメイキング	減シェ筋柔 リ楽初習	140~190	簡単かつ効果抜群の筋トレクラスです。ボールやチューブなどのツールを使い、普段鍛えられない筋肉まで刺激します。
MusicFlowYoga	減シェ筋柔 リ楽初習	200	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。
Q-ren	減シェ筋柔 リ楽初習	150	マッサージによる筋膜リリースにより、腰痛・膝痛改善・骨密度を高めるエクササイズを行います。どなたでもご参加いただけます。
ダンスクラス	減シェ筋柔 リ楽初習	380	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	減シェ筋柔 リ楽初習	200	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！
カーディオボクシング	減シェ筋柔 リ楽初習	190	基本的なパンチとキックを組み合わせ、力強く、カッコよく、シャープに身体を動かしていきます。腕、足回りの引き締めに効果的です。
ボール	減シェ筋柔 リ楽初習	110	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。
ストレッチ	減シェ筋柔 リ楽初習	80	全身の筋肉を伸ばすことにより柔軟性を高め、同時に疲労回復をすることを目的としたクラスです。火曜日はタオルを用います。

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
水中運動	減シェ筋柔 リ楽初習	100	水の特性を活かし、腰痛改善など体の調整を行います。
アクアボクシング	減シェ筋柔 リ楽初習	130	水中で音楽に合わせてパンチやキックなどの格闘技動作を行なっていきます。腕、お腹周りの引き締めに効果があります。
アクアサーキット	減シェ筋柔 リ楽初習	150	水の特性を生かし、筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせで行う45分間のクラスです。普段使わない筋肉も効率よく動かし、筋力アップ、シェイプアップに効果的です。
アクアビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	200	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。
種目別レッスン	減シェ筋柔 リ楽初習	160	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、パタフライに限定したクラスです。基本の動きから習得までを目指します。
水泳教室	減シェ筋柔 リ楽初習	160	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たっぷり60分クラスです。

※初心者の表示は30分のクラスがあるものを表しています。それ以外のクラスもお気軽にご参加頂けます。

※消費カロリーは体重60kgの方の場合を表しています。体重の誤差により消費カロリー数が変わります。