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。是非ご参加ください。
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。

月曜日	スタジオ	15分ストレッチ 10:15～ 前田	カラダいきいき体操 11:00～12:00 前田	筋コン初級 13:00～13:45 渋坂	スローヨガ 14:00～15:00 横澤	15分エクササイズ 15:30～ 渋坂	筋コン中級 19:15～20:00 渋坂	
	プール	フロント前ストレッチコーナー			水泳教室 14:00～14:30 宮下	AQUA ZUMBA 14:30～15:00 加藤	フロント前ストレッチコーナー	
火曜日	スタジオ	はじめてのフラ 10:30～11:15 富田		カーディオボクシング 13:00～13:30 加藤	ZUMBAGOLD 13:40～14:10 加藤	15分エクササイズ 16:00～ 渋坂	STRONG NATION 19:15～20:00 加藤	ZUMBA FITNESS 20:15～21:00 加藤
	プール		水泳教室 11:30～12:30 飯澤	水中ウォーキング 13:30～14:00 前田	アクアビクス 14:00～14:30 前田	スタジオ	定員25名	中級水泳 20:00～21:00 宮下
水曜日	スタジオ	体幹45 10:30～11:15 前田		ピラティス 13:00～13:30 川島	股関節ヨガ 13:40～14:40 川島	定員30名	フローヨガ 19:00～20:00 横澤	美ューティーBodyWave 20:15～21:00 トゥリーマ
	プール		水中運動 11:30～12:15 前田	水泳教室 13:30～14:15 倉澤	脳トレ教室 14:15～14:30 倉澤			定員20名
金曜日	スタジオ		エアロビクス 11:00～11:45 トゥリーマ	フラ 12:45～13:30 富田	バランスボール 13:45～14:15 小松	定員20名	ANIMAL FLOW 18:30～19:15 小林	ZUMBA FITNESS 19:30～20:30 トゥリーマ
	プール		水中運動 11:00～11:45 飯澤	水泳教室 12:00～12:30 飯澤	水泳教室 13:30～14:30 飯澤			
土曜日	スタジオ		フローヨガ 11:00～12:00 横澤	筋コン初級 13:00～13:45 渋坂	ZUMBA FITNESS 14:00～15:00 トゥリーマ			
	プール				アクアビクス 14:30～15:00 羽場	水泳教室 15:00～16:00 羽場		
日曜日	スタジオ	・11日 ピラティス 14:00～14:30 川島			股関節ヨガ 14:40～15:40 川島	定員30名		
		・18日 STRONG NATION 14:00～15:00 加藤		定員25名	ZUMBA FITNESS 15:15～16:15 加藤			
		・25日 ANIMAL FLOW 15:00～16:00 小林		定員25名	ANIMAL FLOW ADVANCE 16:10～16:40 小林	事前にご予約ください		
	プール							

～お知らせ～

（その他変更等は掲示板をご確認下さい。）

※靴マーク は靴が必要になります。
※3日(土)～6(火)はGW特別営業の為、全レッスン休講となります。
※18日(土)加藤担当のSTRONG NATIONとZUMBAにつきまして、今月のみ時間変更となります。

レッスン内容のご紹介

スタジオレッスン

筋コン初級	筋コン中級	ZUMBA（ズンバ）	ZUMBA GOLD（ズンバ ゴールド）
自分の体重やダンベル・ボールを使って、無理なく筋トレを行うクラスです。	自分の体重やダンベル・ボールを使って、筋力アップや筋肥大・スタミナアップを目指します。	ラテンダンスとフィットネスを融合させたクラスです。パーティーのような雰囲気の中で楽しく踊ります。	基本的なリズムやステップを行い、フィットネス初心者の方でも無理なく ZUMBA を楽しんでもらえるクラスです。
エアロビクス	**美ューティー Body Wave（ビューティー ボディ ウェーブ）**	**カーディオボクシング**	**STRONG NATION（ストロング ネーション）**
エアロビクスを初めて受ける方・まだあまり慣れていない方向けの基本動作を中心としたクラスです。	『Wave バンド』というツールを使い、音楽に合わせて体幹を伸ばしながら刺激を与えるクラスです。背骨の詰まりを取り、緩やかで美しい「くびれ」を導き出します。	シャドーボクシングを基本とした動きの中で身体を引き締め、きれいなプロポーションを目指します。	高強度の有酸素運動と、筋コンディショニング運動を音楽に合わせて行う高強度インターバルトレーニングです。
体幹45	**カラダいきいき体操**	**はじめてのフラ**	**フラ**
お腹周りを重点的に鍛え、カラダのコンディショニングを整えるクラスです。	脳トレで脳をいきいき。機能改善体操で肩こり・腰や膝の痛みを予防・改善し、心とカラダをリフレッシュできるクラスです。	基本のステップを中心に、ハワイの曲でゆっくりとフラを楽しむクラスです。	ハワイアンソングでリラックスしながら、ベーシックステップと一緒にハンドモーションの意味を学んでいきます。体幹を意識し踊ることで、姿勢改善に繋がります。
スローヨガ	**フローヨガ**	**股関節ヨガ**	**バランスボール**
呼吸に合わせながらゆっくりと体を動かし、意識をご自分に集中させていくクラスです。	一呼吸に一動作を行うフロースタイルヨガ。体に呼吸を合わせ、リズミカルに体を動かしながら意識をご自分に集中させていくクラスです。	筋膜リリースで不調と身体ほぐし、むくみと疲れを流し、自律神経を整える３ステップレッスンのクラスです。	バランスボールを使った有酸素運動、筋コンディショニング、体のメンテナンスなど、様々なことを行うクラスです。
ANIMAL FLOW（アニマル フロー）	**ピラティス**		
インナーマッスルを機能させて体幹を強くし、筋力や持久力・瞬発力や柔軟性の他、心肺機能の向上を目指すクラスです。	普段トレーニングしにくいインナーマッスルを強化し、腰痛改善、姿勢改善を目指していくクラスです。		

プールレッスン

水泳教室	中級水泳	AQUA ZUMBA（アクア ズンバ）	アクアビクス
初心者から 4 泳法をマスターしたい方まで、幅広く参加していただけます。マスターズへの参加もしていただけます。	より美しく、より早く泳げるように各泳法のレベルアップを図りましょう。	ダンス系エクササイズとして人気の ZUMBA をプールの中で行います。水の抵抗を利用しながら膝や腰への負担を減らし、ZUMBA らしい動きで楽しむことができるクラスです。	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るクラスです。
水中ウォーキング	**脳トレ教室**	**水中運動**	
水の特性を最大限に利用し、水中で正しいウォーキングの仕方や、様々な歩き方にチャレンジするクラスです。	脳に刺激を与えながら楽しく水中運動をすることで、脳をいきいき元気にするクラスです。	水の中で色々な動きを組み合わせながら、楽しく健康を目指すクラスです。	