

8/15(±)

[illegible]

特別プログラム詳細

定員について スタジオA:60名 ホットスタジオ:16名
※ボディパンプ:40名 マット使用プログラム:43名 ストレッチポール使用プログラム:20名
ギムニクポール使用プログラム:33名 チューブ使用プログラム:60名

※やむを得ずインストラクター・プログラムを
変更することがございますので
予めご了承ください。

日時		スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細
 8/9 (日)	14:30～15:30	ホット	アロマヨガ	古郡	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていきます。アロマの香りでリラックスしましょう。
	10:00～10:45	A	ジャズダンス	RINGO	バレエの要素を取り込んだダンスに必要な基礎練習を行い、様々な音楽に合わせて踊るクラスです。※ゲストインストラクター 柳田
	11:00～12:00	A	SALSATION®	日野	様々なダンスとファンクショナルトレーニングを融合したクラス。脂肪燃焼、身体の引き締めが期待できます。※ゲストインストラクター 柳田、福田
	12:15～13:00	A	メガダンス 45	AI	HIPHOP、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど世界中のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。※ゲストインストラクター 福田
	13:15～14:15	A	リトモス	AI/柴田	様々なダンスの要素が入ったプログラム。1曲ずつの決めポーズが特徴です。
	14:30～15:15	A	Dance Fit	柴田	フィットネスの枠中でダンスを楽しむ、ダンスが苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。
	15:30～16:15	A	バレエコンテンポラリー	mariya	バレエの基礎を取り入れ、音楽を感じながら踊りを楽しむ初心者歓迎クラスです。
	16:30～17:15	A	裸足で踊るフラメンコ	mariya	スペインの音楽とリズムカルな動きで全身を使って踊るはじめての方向けのダンスプログラムです。
	17:30～18:30	A	ZUMBA	yuki	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プログラムです。※ゲストインストラクター 古郡、美紅
	18:45～19:30	A	ストリートダンス	HIROTO	様々な音楽に合わせた振り付けを楽しく踊っていきます。※ゲストインストラクター 板倉
	19:45～20:45	A	HIPHOP	HIROTO/Saki	リズム感溢れる音楽で楽しく体を動かして、体力とダンスの技術の向上をしていきます。※ゲストインストラクター 板倉
	21:00～21:45	A	ロックダンス	Saki	リズムに合わせ楽しく踊り、全身を使って表現力を高めるロックダンスプログラムです。
8/10 (月)	12:45～13:30	A	アロマビューティヨガ	中島	アロマを焚いた空間で体の引き締め効果のあるヨガポーズを行います。
	13:45～14:45	A	骨盤Danceダイエット	中島	骨盤の調整をDanceエクササイズで行うプログラム。「骨盤から綺麗に」をテーマに骨盤美人を目指しましょう。
	20:45～21:45	ホット	ポールトータルコンディショニング	みすたに	ポールを使いコアトレーニングやバランストレーニング、ストレッチを行うプログラムです。
8/11 (火祝)	10:00～10:45	ホット	パワーヨガ	RINGO	ダイナミックなヨガのポーズや動きを取り入れ、全身の筋肉を刺激します。代謝アップや柔軟性向上、体幹強化に効果的です。
	13:15～14:00	A	BODYATTACK 45	YOKO	シンプルかつハインパクトなエアロビクスのクラス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
	14:15～15:00	A	BODYBALANCE FX45	茉依	ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上することを目的としていきます。
	15:15～16:00	A	LES MILLS YOGA VINYASA	茉依	全身をダイナミックに動かしながら、筋力を高めていくヨガプログラムです。
	19:30～20:30	A	BODYATTACK	入澤	シンプルかつハインパクトなエアロビクスのクラス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
	19:30～20:30	ホット	ストレスフリーヨガ	Mai	運動学に基づき、身体と心の緊張をほぐすやさしいヨガプログラムです。
	20:45～21:45	A	BODYCOMBAT	入澤	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズ・ストレス発散や瞬発力向上が期待できます。
8/12 (水)	19:45～20:45	A	エアロビクス	美紅	リズムに乗って全身を使い、脂肪燃焼効果を促す有酸素プログラムです。
	20:00～20:45	ホット	骨盤調整ストレッチ	福田	骨盤周りを整えて熱い夜を乗り切ろう！
	21:00～21:45	ホット	ディープリラックスヨガ	福田	呼吸をメインに全身をリラックスさせるヨガプログラムです。
8/13 (木)	14:15～15:00	A	LES MILLS YOGA HATHA	茉依	可動域、筋力、安定性、そしてアライメントを強化することを目的としたヨガプログラムです。
	14:15～15:00	ホット	ストレッチエクササイズ	福田	ゆっくりしたリズムにのって、骨格を意識しながら動き続けることで柔軟性や代謝をアップしていきます。
	15:15～16:15	ホット	リラックスヨガ	福田	やさしい動きで全身を気持ちよく伸ばし、リラックス効果を高めていきます。
	19:30～20:15	A	LES MILLS DANCE	SATOMI	新たなフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たす革新的なワークアウト。曲ごとに振付が変わる1曲完結型です。
	20:30～21:30	A	BODYPUMP	SATOMI	エキサイティングな音楽に合わせてバーベルでの筋力トレーニングを行うクラス。バーを利用した「世界最速のシェイプアッププログラム」です。
8/14 (金)	10:00～10:45	A	Fithop	める	HIPHOP,有酸素運動、筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラムです。
	13:15～14:00	A	BODYPUMP 45	田中	エキサイティングな音楽に合わせてバーベルでの筋力トレーニングを行うクラス。バーを利用した「世界最速のシェイプアッププログラム」です。
	14:15～15:00	A	BODYATTACK 45	田中	シンプルかつハインパクトなエアロビクスのクラス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
	19:15～20:00	ホット	キャンドルヒーリングヨガ	Mai	キャンドル(電気)を灯した空間でゆったりとポーズを行うヨガプログラムです。
	19:15～20:00	A	気功	AYUMI	体調不良の改善、体の調子を整える事の出来るプログラムです。
	20:15～21:15	A	フラダンス	AYUMI	基本のステップから行う初めての方でも楽しんでいただけるクラスです。
8/15 (土)	11:00～12:00	A	ダンスフィットネス	みすたに	マイケル、マドンナ、プリトニーなど、1900年代の曲に合わせて簡単な振り付けを楽しみながら体力をつけていくクラスです。
	12:15～13:00	A	BODYCOMBAT 45	正樹	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズ・ストレス発散や瞬発力向上が期待できます。
	13:15～14:00	A	BODYBALANCE FX45	正樹	ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上することを目的としていきます。
	14:45～15:30	ホット	ポップピラティス	TSUKASA	流れるようにテンポを繋ぎピラティスの動作ポーズを楽しみます。
	19:00～19:45	ホット	筋膜リリース	RINGO	筋肉を包み込み幕に圧をかけて刺激しリリース(開放)するクラス。血行促進、柔軟性向上、可動域拡大に効果的です。