

# LESSON PROGRAM

## 2月レッスンプログラム

	MON(月曜日)	TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio	Sutdio
9:00							
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 伊東	10:00~10:30 美ステップ	10:00~11:00 健康エアロ 伊東	10:00~10:45 ZUMBA45 木村	10:00~10:30 ポディンジャム30 土信田	10:00~11:00 朝ヨガ 菊池	10:00~10:45 ポディパンプ45 土信田
11:00	10:45~11:30 ボディメンテナンス(定員14名) 伊東	10:45~11:15 ポディパンプ30	11:15~12:00 ポディコンバット45	11:00~12:00 癒しヨガ 岡田	10:45~11:15 ファイトウ30 土信田	11:15~12:15 パワーヨガ 菊池	11:00~12:00 ハイラハイラ60 BBT(週替わり)
12:00	11:45~12:45 ハイラハイラ60 木村	11:30~12:00 ポディコンバット30	12:15~12:45 ストレッチボール(定員14名)	12:15~12:45 美ステップ	11:30~12:30 骨盤ヨガ 及川	12:30~13:30 ベリーダンス 千葉	12:15~13:00 ファイトウ45 土信田
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ 及川	13:00~13:45 かんたんエアロ 相馬	13:00~13:30 骨盤ストレッチ	13:00~13:15 ダンステクニック 東野	12:45~13:45 ハレト 高橋	13:45~14:30 HIPHOP 土信田	13:15~14:00 リトモス45 土信田
14:00	14:15~15:15 リラックスヨガ 高津	14:00~15:00 癒しヨガ 岡田	14:00~15:00 ベーシックヨガ 及川	13:15~14:00 リトモス45 東野	14:00~14:45 かんたんエアロ 相馬	14:45~15:15 ポディンジャム30 土信田	14:15~14:45 骨盤ストレッチ
15:00				14:15~15:15 メディカル・ヨガ 綾野	15:00~15:30 骨盤ストレッチ	15:30~16:30 メディカル・ヨガ 綾野	15:00~15:45 ポディアタック45
16:00							
17:00	このレッスン全てに何回でも自由に参加できます。						
18:00							
19:00	19:00~19:45 STEP 伊東	19:00~20:00 健康太極拳 佐々木	19:00~20:00 ハイラハイラ60 伊東	19:00~19:30 骨盤ストレッチ	19:00~20:00 タイ式ヨガ 菊池	19:00~19:45 健康太極拳 佐々木	
20:00	20:00~20:45 タイ式ヨガ 菊池	20:15~21:00 スローフローヨガ 及川	20:15~21:00 リトモス45 土信田	19:45~20:30 ポディパンプ45	20:15~21:00 ポディアタック45	20:00~20:45 ポディコンバット45	
21:00	21:00~21:45 ポディアタック45	21:15~22:00 ポディンジャム45 土信田	21:15~22:00 ファイトウ45 土信田	20:45~21:30 ポディコンバット45	21:15~22:00 ポディパンプ45	21:00~21:30 美ステップ	
22:00							
23:00							

※定員表記は予約となります。レッスン開始時刻1時間15分前よりフロントにてご予約ください。

## PROGRAM

レッスンプログラムのご案内

楽・やさしい★→★★→★★★→★★★★→★★★★★運動効果期待大！

## 健康いきいきプログラム

ボディメンテナンス ★	45～60分
身体を整えることで本来持っている体の機能を取り戻し、動かしやすい体を作るクラスです。	
骨盤ストレッチ ★	30分
骨盤のゆがみを改善し、健康的な骨盤を目指し、ストレッチや体操を行っていきます。	
ストレッチボール ★	30分
ストレッチボールを使いながら、簡単なストレッチやエクササイズを行い、体のゆがみを矯正効果が期待できます。	
バランスボール ★	30分
座るだけで平衡感覚を身に付け、身体のゆがみを整えます。筋力アップや腰痛の軽減などにも効果的なクラスです。	
健康太極拳 ★★	45～60分
ゆっくりとした動作の中国武術です。どなたでもご参加頂けます。	

## ヨガプログラム

ベーシックヨガ ★	60分
ヨガの代表的なポーズをゆっくりとりながらやさしく体をほぐしていきます。そのあとに程よく動き筋力もつけていきます。	
癒しヨガ ★	60分
心地よい毎日過ごす為の予防的なヨガ。心身を癒していきます。	
リラックスヨガ ★	60分
ゆったりとしたポーズを中心に体を整えていきます。初めての方にもおすすめのクラスです。	
朝ヨガ ★	60分
朝のヨガで1日のエネルギーを充電して、元気に過ごす為のヨガです。	
タイ式ヨガ ★★	45～60分
日々の生活の中で緊張している心と体をほぐし、肩凝り、腰痛、ストレス、運動不足を解消するクラスです。	
メディカルヨガ ★★	60分
リンパ、血液の流れを良くしながら、代謝アップを目指すクラスです。	
スローフローヨガ ★★	45分
呼吸を重視し、呼吸と共に流れるようにポーズをとっていきます。動きながらポーズをとることで体を暖めるアクティブなヨガのスタイルです。	
骨盤ヨガ ★★	45分
ヨガには骨盤調整に役立つポーズがたくさんあります。全身をくまなく動かしながら、凝り固まりがちな骨盤にアプローチしていきます。	
パワーヨガ ★★	60分
立ちポーズを多く行うヨガです。ヨガに慣れてきた方におすすめのクラスです。	

## エアロプログラム&amp;エアロビクス

美ステップ ★	30分
ノリの良いリズムに合わせたステップ運動とダンスの要素を交えた楽しく分かりやすいプログラムです。	
はじめてエアロ ★	60分
ゆっくりとした音楽で、激しい動きや衝撃の少ない、身体にソフトなクラスです。初めてレッスンに入られる方にオススメです。	
かんたんエアロ ★★	45分
エアロビクスの基本的な動作で構成された、簡単で分かりやすい入門クラスです。	

## ダンスプログラム

ZUMBA GOLD ★★	60分
ラテン音楽に合わせたダンスエクササイズ。インナーマッスルを使う脂肪燃焼プログラムです。	
HIPHOP ★★	45分
HIPHOPやR&Bなどのリズムに合わせてダンスを行います。踊ることの楽しさを通して、音感やリズム感などを養うクラスです。	
バレトン ★★	60分
フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行い、全身の筋力、バランスや柔軟性を高め、美しい体を目指すクラス。	
ハイハイア ★★	60分
ラテンのリズムに合わせて、気になるウエスト周りやヒップなどを意識的に動かし、ボディメイキングを行うダンスエクササイズです。	
リトモス ★★	45～60分
様々なダンスの要素が入り、リズムのミックスという意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。	
ベリーダンス ★★	60分
女性が気になるおなか回りを中心としたシェイプアップ運動を楽しく踊りながら実感できるプログラムです。	

## レスミルズプログラム

ボディジャム ★★	45～60分
ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なダンス音楽の種類に合わせ、楽しく、パワフルに動いていくクラスです。さあ、ダンスのフィーリングを思いっきり楽しみましょう。	
ボディバンプ ★★	45～60分
エキサイティングな音楽に合わせて、バーベルの筋力トレーニングを行います。重さも調節でき、どなたでもご参加頂けます。	
ボディアタック ★★	45～60分
シンプルかつハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせて、シンプルな動きで高い運動量が得られます。	
ボディコンバット ★★	45～60分
エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。パンチやキックでストレス発散にも最適です。	
CXWORX ★★	30分
チューブを使いながら、体幹を引き締めていく、簡単でシンプルなコアエクササイズです。	

## ラディカルプログラム

ファイトウ ★★	45～60分
キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、全身の筋力や持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることが出来るクラス。	