

2024年 ゴールデンウィーク特別プログラム

4/27(土)		4/28(日)		4/29(月祝)		4/30(火)		5/1(水)		5/2(木)		5/3(金祝)	
HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A	HOT Studio	Studio A
10:00~10:45 やさしいピラティス TSUKASA		10:00~10:45 朝ヨガ TSUKASA	10:00~10:45 エアロ初級 MIKI	特別 10:00~10:45 美姿勢 ポールストレッチ 中島	10:00~10:45 ジャズダンス RINGO	10:00~10:45 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] KYOKO	特別 10:00~10:45 CHOREOLOGY by SALSATION@ 日野	10:00~11:00 ゆるヨガ AN	10:00~10:45 BODY STEP テック&30 嶋田		10:00~10:45 BODY BALANCE FX45 関根	10:00~10:45 朝リラックスヨガ Haru	10:00~10:45 LESMILLS TONE テック&30 森
11:00~12:00 ヴィンヤサ フローヨガ TSUKASA	特別 11:15~12:15 ゆるHIPHOP JIN	11:00~12:00 リンバヨガ TSUKASA	11:00~12:00 ラテンエアロ MIKI	11:00~11:45 やさしいヨガ RINGO	11:00~12:00 メガダンス ユジナ	11:00~11:45 リラックスヨガ KYOKO	特別 11:00~12:00 SALSATION@ 日野	11:15~12:00 こり解消 ポールストレッチ ERI	11:00~11:45 LESMILLS CORE テック&30 嶋田		11:00~12:00 整体ヨガ KYOKO	11:00~12:00 ZUMBA chiyo	特別 11:00~11:45 BODY COMBAT 45 森&YUTAKA
12:00				12:15~13:00 やさしいピラティス ユジナ			特別 12:15~12:45 ダンスのためのストレッチ 日野				12:15~13:00 姿勢改善ストレッチ chiyo		12:00~12:45 BODY PUMP 45 鈴木
13:00	特別 12:45~13:30 ダンスエアロ 柴田		12:15~13:15 SALSATION@ 日野				特別 13:15~14:00 LESMILLS TONE テック&30 嶋田					13:00~13:45 フラダンス MAMI	13:05~14:05 BODY BALANCE 鈴木
13:00~13:30 スロトレ 小澤		特別 13:30~14:30 リズムストレッチ 福田	13:45~14:30 LES MILLS GRIT テック&CA30 正田	特別 14:15~15:00 シェイプアップ ピラティス 古郡	14:15~15:00 LESMILLS CORE 45 嶋田	32~34℃ 13:30~14:30 温活フィットネス 斎藤	特別 13:15~14:15 BODY BALANCE 関根&鈴木	32~34℃ 14:00~14:45 温活フィットネス 斎藤	13:00~13:45 Dance Fit める	特別 14:00~14:45 体幹ヨガ KYOKO	14:00~15:00 SH' BAM テック&45 caho		14:30~15:30 スタイルアップヨガ AN
13:45~14:30 骨盤ストレッチ みずたに	13:45~14:45 リトモス 柴田		14:45~15:30 筋膜リリース 正田	15:00~16:00 ダイエットウォーキング 中島		15:30~16:15 機能改善のための ストレッチ 鈴木	14:30~15:15 BODY COMBAT テック&30 鈴木	特別 15:15~16:00 アロマリラックスヨガ 斎藤	14:00~15:00 リトモス める		15:15~16:00 BODY ATTACK45 caho		
14:00	特別 15:00~15:45 かんたんステップ 柴田												
15:00													
16:00													
17:00													
18:00		32~34℃ 18:00~18:45 温活フィットネス 斎藤	特別 18:15~19:00 LESMILLS TONE45 嶋田&森										
18:00~18:45 美姿勢 ポール&ストレッチ 中島													
19:00	19:00~20:00 LESMILLS TONE テック45 森		19:15~20:00 BODY STEP45 嶋田	19:15~20:00 代謝UPヨガ maromi	特別 19:00~19:45 BODY ATTACK 45 YOSHIKI	19:00~19:45 からだほぐし ストレッチ MASAE	19:00~19:45 美脚エクササイズ ヨガ TOMOYO	特別 19:15~20:15 BODY STEP YUTAKA			19:30~20:30 脂肪燃焼ヨガ Haru	19:30~20:30 SALSATION@ 日野	特別 19:30~20:15 体幹エクササイズ Megumi
19:00~20:00 ダイエット ビューティーヨガ 中島													特別 19:30~20:15 LESMILLS GRIT テック&ST 正田
20:00	特別 20:15~21:15 BODY COMBAT 森&鈴木			20:15~21:15 夜ヨガ maromi	20:00~21:00 BODY COMBAT 鈴木	特別 20:15~21:15 体幹エクササイズ Megumi	19:45~20:45 リトモス める	20:00~21:00 デトックスヨガ TOMOYO	特別 20:30~21:15 BODY COMBAT 45 YUTAKA			特別 20:45~21:45 BODY ATTACK YOSHIKI&YUTAKA	特別 20:30~21:15 BODY COMBAT 45 正田
21:00													
特別 21:30~22:00 筋膜リリース 鈴木					21:15~22:00 BODY BALANCE FX45 鈴木		21:00~22:00 BODY PUMP 鈴木	特別 21:30~22:00 筋膜リリース 田岸			21:15~22:00 ディープリラックス ヨガ Mai		
22:00													

※Bスタジオは修繕工事のため、プログラムがございません。

プログラム詳細

日時	スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細	
4/27 (土)	11:15-12:15	A	ゆるHIPHOP	JIN	穏やかなHIPHOPダンスミュージックに合わせて、ゆるく楽しく踊りましょう♪
	12:45-13:30	A	ダンスエアロ	柴田	エアロビクスにダンステイストを入れたクラスです♪音楽に合わせて楽しく動きましょう!
	15:00-15:45	A	かんたんステップ	柴田	ステップ台を使ってかんたんなステップを踏んでいきます。初心者の方でも動きやすい動きを取り入れていきます。
	20:15-21:15	A	BODY COMBAT	森&鈴木	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プログラムです。
	21:30-22:00	HOT	筋膜リリース	鈴木	筋肉を包み込む膜に圧をかけて刺激しリリース(解放)していくクラスです。血行促進、柔軟性向上、関節可動域拡大に効果的です。
4/28 (日)	13:30-14:30	HOT	リズムストレッチ	福田	リズムに合わせて全身をほぐしていきます。気持ちよく身体をうごかしましょう♪
	18:15-19:00	A	LES MILLS TONE45	嶋田&森	より健康的で元気にそして丈夫になりたい方のための有酸素・筋トレ・コアトレーニングのクラスです!
4/29 (月祝)	10:00-10:45	HOT	美姿勢ポールストレッチ	中島	ストレッチポールを使って全身をほぐし、美しい姿勢を目指します。
	14:15-15:00	HOT	シェイプアップピラティス	古郡	シェイプアップ効果を狙った体幹トレーニングを行っていきます。HOTスタジオでさらに代謝を上げていきましょう♪
	19:00-19:45	A	BODY ATTACK45	YOSHIKI	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効果が得られます!
4/30 (火)	10:00-10:45	A	CHOREOLOGY by SALSATION®	日野	少しずつ段階を踏みながら、ビートに合わせて身体を動かしていく初心者の方にもおすすめなクラスです。
	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です。脂肪燃焼、身体の引き締め効果を狙います。
	12:15-12:45	A	ダンスの為のストレッチ	日野	ダンスで使う筋肉をストレッチし、身体を癒しましょう。
	13:15-14:15	A	BODY BALANCE	関根&鈴木	ヨガ・ピラティス・太極拳の要素を組み合わせたクラスです。ゆったりとした動きで身体と対話していきましょう。
	20:15-21:15	HOT	体幹エクササイズ	Megumi	体幹・二の腕・下半身を中心にエクササイズを行い、身体の引き締めを目的とするクラスです。
5/1 (水)	15:15-16:00	HOT	アロマリラックスヨガ	齋藤	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。アロマの香りを楽しみましょう。
	19:15-20:15	A	BODY STEP	YUTAKA	ステップ台を使って昇降運動を行う有酸素運動のクラスです。シンプルでダイナミックな動きを行うことで脂肪燃焼・下半身の筋力アップを狙います。
	20:30-21:15	A	BODY COMBAT45	YUTAKA	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プログラムです。
	21:30-22:00	HOT	筋膜リリース	田岸	筋肉を包み込む膜に圧をかけて刺激しリリース(解放)していくクラスです。血行促進、柔軟性向上、関節可動域拡大に効果的です。
5/2 (木)	14:00-14:45	HOT	体幹ヨガ	KYOKO	体幹の筋肉を使うヨガのポーズを多く取り入れたクラスです。身体の引き締めを狙っていきます。
	20:45-21:45	A	BODY ATTACK	YOSHIKI&YUTAKA	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効果が得られます!
5/3 (金祝)	11:00-11:45	A	BODY COMBAT45	森&YUTAKA	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プログラムです。
	19:30-20:15	A	LES MILLS GRITテック&ST	正田	30分で心肺機能や筋力、運動神経を強化する成果をもたらすことが科学的に証明された激しいトレーニング。
	20:30-21:15	A	BODY COMBAT45	正田	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プログラムです。

定員について Aスタジオ:53名 ホットスタジオ:30名
 ※ストレッチポール使用プログラム:20名 チューブ使用プログラム:40名
 ステップ台使用プログラム44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。