




# 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		
4/30 (木)	11:00-12:00	A	BODYCOMBATテック&45	正樹	格闘技の動きでストレス発散！基本動作を学ぶ「テック」付きで、初心者の方も安心して脂肪燃焼に集中できます。	
	14:00-14:45	ホット	リセットヨガ	KYOKO	日々のストレスや疲れで強ばった心身を、深い呼吸とともに優しく解きほぐします。自律神経を整え、本来のニュートラルな状態へと導くリラクゼーション主体のプログラムです。	
	19:30-20:30	ホット	骨盤調整ヨガ	Megumi	骨盤周りの筋肉をほぐして整え、体の土台からバランスをケア。冷えやむくみの解消、姿勢改善に効果的です。	
5/1 (金)	11:00-12:00	ホット	やさしいポップピラティス	TSUKASA	流れるようなピラティス運動を無理なく楽しく初心者の方でもできるようにしていくプログラムです。	
	14:30-15:30	ホット	スタイルメイクヨガ	AN	体幹や下半身を中心に引き締めを目指すクラスです。強度はポーズの選択で調整でき、レベルに合わせて安心してご参加いただけます。	
	15:45-16:30	ホット	コンディショニングヨガ	AN	呼吸に合わせてゆったり動きながら、身体を整え、動きやすい状態へ導くヨガプログラムです。	
	19:15-20:15	A	BODYPUMP	SATOMI・TAKUMI	音楽に合わせてバーベルを動かす、全身引き締めクラス。軽い重量で回数を重ねるため、どなたでも効率よく筋力アップが狙えます。2名のインストラクターで実施します。	
	20:35-21:35	A	BODYJAM	SATOMI・(スタッフ)	最新のヒット曲に乗って踊る、究極のダンスプログラム。ダンスの楽しさとワークアウトの達成感を同時に味わえます。スタッフも参加します。	
5/2 (土)	10:00-10:45	A	BODYSTEP 45	YUTAKA	ステップ台を使った昇降運動で、下半身を効果的にシェイプアップ。エネルギー溢れる音楽で心肺機能も高まります。	
	11:05-12:05	A	BODYATTACK	YUTAKA・(スタッフ)	走る・跳ぶなどの動作を組み合わせたハイエネルギーなクラス。体力をつけたい方や、しっかり汗をかきたい方にぴったりです。スタッフも参加します。	
	13:45-14:45	A	リトモス	柴田	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど、1本で多彩なジャンルが楽しめる欲張りなダンスプログラムです。通常とは違う形式で行います。	
5/3 (日)		10:00-11:00	A	SALSATION@	日野	音楽の感情を動きで表現する、情熱的なダンスフィットネス。体幹を意識したスムーズな動きが特徴です。
		11:15-12:15	A	メガダンス	AI	世界中のあらゆるダンススタイルを網羅。シンプルかつエキサイティングな振り付けで、気分を最高に盛り上げます。
		12:30-13:30	A	リトモス	柴田	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど、1本で多彩なジャンルが楽しめる欲張りなダンスプログラムです。
		13:45-14:45	A	ZUMBA	yuki	パーティーのような雰囲気、世界の音楽に合わせて動きます。「正解」を気にせず、自由に楽しく汗を流しましょう！
		15:15-16:15	A	ストリートダンス特別Ver 1st	HIROTO・KangKong	ヒップホップやロックの基礎をベースにした特別クラス。クールなステップに挑戦して、ダンスの幅を広げましょう。2ndと違う振り付けを行います。
		16:30-17:30	A	ストリートダンス特別Ver 2nd	HIROTO・KangKong	ヒップホップやロックの基礎をベースにした特別クラス。クールなステップに挑戦して、ダンスの幅を広げましょう。1stと違う振り付けを行います。
		18:00-19:00	A	K-POPサビ完コピダンス！	MITSUKI	憧れのアーティストの振り付けにチャレンジ！サビの決めポーズまでマスターして、スター気分を楽しみましょう。
		19:15-20:00	A	Dance Fit	める	ダンス初心者大歓迎！音楽を楽しみながら体を動かすことで、自然とシェイプアップにつながります。
		20:15-21:15	A	リトモス	める・美織	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど、1本で多彩なジャンルが楽しめる欲張りなダンスプログラムです。2名のインストラクターで行います。
		19:15-20:15	ホット	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみリフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも？
5/4 (月)	11:00-11:45	ホット	やさしいフローヨガ	RINGO	ゆったりとした流れでポーズをつなぎ、初めての方でも安心して参加できるリラックス中心のヨガプログラムです。	
	11:00-11:30	B	筋膜リリース	正樹	筋膜を包み込む膜に圧をかけて刺激しリリース(解放)するクラスです。	
	13:30-14:15	A	レゲトン	柴田	ラテンのリズムに乗って、腰回りを中心にエネルギーに動かします。パワフルな振り付けが癖になるクラスです。	
	14:30-15:30	A	リトモス	柴田	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど、1本で多彩なジャンルが楽しめる欲張りなダンスプログラムです。	
	19:15-20:15	B	ロックダンス	さき	鍵をかけるような「ロック」の動きが特徴の、エネルギー溢れるクールなダンスです。キレのあるポーズとコミカルなステップで、踊る楽しさを全身で表現しましょう。	
	20:30-21:30	B	HIPHOP	さき	音楽に合わせてアップダウンのリズムを刻みながら自由に表現するクラスです。基礎から丁寧にレクチャーするので、初心者の方も自分らしいスタイルでかっこよく踊れます。	
5/5 (火)	10:00-10:45	ホット	整体ヨガ	ひろ	普段使っている筋肉を緩め、普段使わない筋肉を蘇らせていきます。歪みや痛みを自分で癒すことを目的としたプログラムです。	
	10:00-10:45	A	BODYJAM45	美織	最新のヒット曲に乗って踊る、究極のダンスプログラム。ダンスの楽しさとワークアウトの達成感を同時に味わえます。	
	10:00-10:45	B	バレエ基本	yuko	バレエの基本をゆっくり丁寧に学ぶクラスです。姿勢を整えながら、無理のない範囲で柔軟性や体幹を高めていきます。	
	11:00-11:30	ホット	リラックスストレッチ	スタッフ(小竹)	ストレッチポールを使い身体をほぐし、全身のストレッチを行いながら疲労回復を目的としたストレッチプログラムです。	
	11:00-12:00	A	リトモス	美織	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど、1本で多彩なジャンルが楽しめる欲張りなダンスプログラムです。	
	11:00-12:00	B	Theater Jazz	yuko	ミュージカルの舞台のような華やかな世界観を楽しみながら、指先まで意識した美しい表現を学びます。ジャズダンスの基礎を大切にしつつ、物語の主人公になった気分ですっきり踊りましょう。	
	12:15-13:15	B	ロックダンス	さき	鍵をかけるような「ロック」の動きが特徴の、エネルギー溢れるクールなダンスです。キレのあるポーズとコミカルなステップで、踊る楽しさを全身で表現しましょう。	
5/6 (水)	10:00-11:00	ホット	デトックスヨガ	AN	ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせることで、体内の巡りを整えるヨガプログラムです。	
	11:30-12:30	A	ZUMBA	yuki	パーティーのような雰囲気、世界の音楽に合わせて動きます。「正解」を気にせず、自由に楽しく汗を流しましょう！	
	15:15-16:00	ホット	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみリフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも？	
	19:15-20:15	A	BODYJAM	YUTAKA・(スタッフ)	最新のヒット曲に乗って踊る、究極のダンスプログラム。ダンスの楽しさとワークアウトの達成感を同時に味わえます。スタッフも参加します。	
	20:30-21:30	A	BODYCOMBAT	YUTAKA・森	エネルギー溢れる音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す格闘技プログラムです。2名のインストラクターで実施します。	

定員について Aスタジオ:53名 Bスタジオ:22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:44名  
 BODYPUMP:44名 アロマde超リラックスヨガ、温活フィットネス25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。