

# 5月レッスンプログラム

[ 営業時間 ] 24時間 (フロント受付 月~土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00)  
 [ 休館日 ] 毎月第1木曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
9:00	9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	9:00-10:00 美bodyピラティス	8:45-9:45 優しいヨガ	9:15-10:15 BODYCOMBAT	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ	9:30-10:30 朝ヨガ	
10:00		CHIEMI	10:00-10:45 BODYPUMP 片野	satoshi	間中	間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00	10:35-11:25 ボルドブラ 石崎	10:45-11:30 初級ステップ 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	10:30-11:30 ヨガ みっちよん	10:15-11:15 リラクソヨガ	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00	11:55-12:45 骨盤ダイエット 石崎	11:45-12:30 エアロ初級 武市	12:30-13:30 リトモス	12:00-12:30 簡単ステップ 間中	11:45-12:45 BODYPUMP	12:15-13:15 リトモス	NEW 13:00-14:00 週替わりLES MILLS 5/5,19 BODYATTACK YUSUKE 5/12,26 BODYCOMBAT 山下
13:00	13:15-14:15 SALSATION	13:00-14:00 ベリーダンス みっちよん	吉田	13:00-14:00 骨盤ストレッチ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	吉田	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
14:00	Konchi	14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	NEW 14:00-15:00 MEGA DANZ® 吉田	14:30-15:15 エアロ初級 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	13:45-14:45 ヨガ みっちよん	16:00-17:00 LES MILLS TONEテック & 45 AYUKA ※定員 40名
15:00	14:45-15:45 ピラティス CHIEMI	16:00-17:00 MEGA DANZ® 吉田	15:15-16:15 POP pilates CHIEMI	15:45-16:30 SH'BAM 長谷川			17:30-18:30 BODYCOMBAT AYUKA
16:00			18:00-18:30 らくらくエアロ 間中	NEW 18:30-19:15 BODYPUMP 山下 ※5/16は テック&30クラスです	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:15-19:15 BODYJAM SATOMI	
17:00			19:00-19:45 ステップ初級 間中	19:45-20:45 リトモス NAMIE	20:00-21:00 ZUMBA® ami	19:45-20:45 BODYPUMP SATOMI	
18:00	18:45-19:30 SH'BAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:15-22:15 BODYATTACK YUSUKE	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi	21:15-22:15 BODYATTACK 山下	
19:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	21:30-22:30 LES MILLS TONEテック & 45 AYUKA					
20:00	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi						
21:00							
22:00							
23:00							

定員  
**50名**  
レッスン開始2時間前から  
フロントで整理券配布

若葉マーク  
運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク  
ゆったりとした動作が中心のレッスンです

WEB予約レッスン 右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00~レッスン前日23:00まで受付  
 (キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付) 当日フロントにてWEB予約順に整理券配布  
 ※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください  
 当日キャンセルがでた場合はキャンセル待ちの方へお電話にてご連絡いたします



LESMILLS	
<b>BODYATTACK</b> 難易度2 強度★★★	エアロビクスベースでシンプルかつダイナミックな動きで構成されたクラスです
<b>BODYJAM</b> 難易度3 強度★★	ダンス感覚を楽しむカーディオクラスと最新音楽に合わせてダンススタイルとフィーリングを楽しむクラスです
<b>BODYPUMP</b> 難易度1 強度★★★	難易度にあわせて、バーベルトレーニングを行うプログラムです
<b>LESMILLS TONE</b> 難易度2 強度★★★	ランジ、スクワット、ランニングとチューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることでカロリー消費を促進します
<b>BODYCOMBAT</b> 難易度2 強度★★	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラムです
<b>SH'BAM</b> 難易度2 強度★★	最新のダンスの動きを取り入れながらシンプルな振り付けでダンスが苦手な方にもオススメです

癒し・健康系	
<b>朝ヨガ</b> 難易度1 強度★	朝の新鮮な空気をいっぱい取り入れて頭をスッキリ、リフレッシュします
<b>癒しのヨガ</b> 難易度1 強度★	ヨガ特有の呼吸法を取り入れて心身をリラックスさせることができるヒーリング効果の高いクラスです
<b>ヨガ</b> 難易度1 強度★	呼吸法を基本にストレッチで気の流れを良くし、新陳代謝を高めます
<b>ウエストシェイプ</b> 難易度1 強度★	ウエスト周りを中心にシェイプアップしていくクラスです
<b>美脚美尻骨盤ヨガ</b> 難易度1 強度★	肩、股関節を意識しながら動き、普段使いつぎてしまう首腰を休め身体のバランスを整えるクラスです
<b>リラックスヨガ</b> 難易度1 強度★	ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消を目指します

<b>ハタヨガ</b> 難易度1 強度★	動きと深い呼吸を組み合わせ、身体の機能を整えるヨガのもっとも基本的なクラスです
<b>イグナイトヨガ</b> 難易度1 強度★★	ヨガより効率よく現代的に進化させた有酸素運動と筋トレが融合された少しの強度の高いクラスです
<b>バランスコーディネーション</b> 難易度1 強度★	日常動作における動きを楽に行えるよう、簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋トレをおこなうクラスです
<b>骨盤ストレッチ</b> 難易度1 強度★	骨盤を閉めて内蔵を正しい位置に戻し新陳代謝をアップさせていくクラスです
<b>骨盤調整</b> 難易度1 強度★	骨盤周りのコリの解消と筋力アップ、姿勢改善を目指すエクササイズです
<b>ピラティス</b> 難易度1 強度★★	正しい骨格を意識しながらプロポーションや姿勢の維持改善をしていくクラスです
<b>美サーキット</b> 難易度1 強度★	簡単な筋力トレーニングとステップ運動を交互に行い効果的に脂肪燃焼を目指します
<b>コアエクササイズ</b> 難易度1 強度★	体幹トレーニングをベースに機能的な身体の使い方、動かし方を体得していくクラスです
<b>POP pilates</b> 難易度1 強度★★	LA発のPOP musicに合わせてピラティスの動きが振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなレッスンです
ダンス系	
<b>フラエクササイズ</b> 難易度1 強度★	フラのステップとハンドモーションを学びながら体を整え楽しく有酸素運動するクラスです
<b>ポルドブラ</b> 難易度1 強度★	音楽に合わせて行うバレエエクササイズを基調とした姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラスです
<b>MEGA DANZ</b> 難易度2 強度★★	HIPHOP・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたクラスです

<b>ZUMBA</b> 難易度2 強度★★	ラテン系エクササイズをベースに様々なフィットネスダンスステップを組み込んだダンスエクササイズです
<b>リトモス</b> 難易度3 強度★★	様々なダンス要素が入り11曲の音楽に合わせて楽しくシンプルでダイナミックなダンスエクササイズです
<b>SALSATION</b> 難易度2 強度★★	様々なジャンルの音楽に合わせて普段から使う身体の機能や体幹を踊りながらトレーニングします
<b>骨盤ダイエット</b> 難易度1 強度★	骨盤の歪みを解消しインナーマッスルを鍛えることでボディラインを美しくします

### エアロ・ステップ系

<b>はじめてエアロ</b> 難易度1 強度★	初めてエアロビクスに参加される方向けのクラスです
<b>らくらくエアロ</b> 難易度1 強度★	エアロビクスの基本的な動きを取り入れたローインパクトなクラスです
<b>ソフトエアロ</b> 難易度1 強度★	基本のエアロビクスを中心に行います。リフレッシュ、ダイエットに効果的なクラスです
<b>かんたんエアロ</b> 難易度1 強度★	シンプルな動きで構成された、簡単でわかりやすい初心者の方でも安心なクラスです
<b>エアロ初級</b> 難易度1 強度★★	基本の動きを中心としたコンビネーションを楽しむクラスです

<b>エアロ初中級</b> 難易度2 強度★★	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。より楽しく脂肪燃焼していきましょう
<b>簡単ステップ</b> 難易度1 強度★	初めての方でも安心な簡単な動きを中心としたクラスです
<b>ステップ初中級</b> 難易度2 強度★★	ステップに慣れてきた方にオススメ。より楽しく脂肪燃焼できるクラスです。

