



スタジオレッスンスケジュール 8月



9:30

月	火	水	木	金	土
開館	開館	開館	開館	開館	開館
ベアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ② 10:05~10:20	リズムウォーク 10:00~10:30(内山)		リンパエクササイズ 10:00~10:30(内山)	ベアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ② 10:05~10:20	ピラティス 10:00~10:30(藤田)
😊 らくエク 10:30~11:00	19日 チェアエアロ ストレッチ10:45~11:00(内山)	コンディショニング/腸活(佐藤) 10:30~11:00	リズムウォーク 10:45~11:15(内山) ストレッチ11:15~11:30(内山)	ワークアウト 10:30~11:00	サーキット 10:45~11:15(藤田)
4日 ボールエクササイズ 18日 ヨガ(佐藤) 25日 機能改善(歩行)	姿勢改善エクササイズ 11:00~11:30(内山)	6日 ピラティス 20日 下肢 27日 ヨガ(佐藤)	ベアストレッチ:定員2名 ① 11:45~12:00 ② 12:05~12:20	1日 リズムサーキット 8日 パンチサーキット 15日 ステップサーキット 22日 リズムサーキット 29日 筋コン ストレッチ 11:00~11:15	2日 リズムウォーク 9日 ステップ 16日 リズムウォーク 23日 ステップ 30日 リズムウォーク ストレッチ11:15~11:30(藤田)
		ベアストレッチ:定員2名 ① 11:15~11:30 ② 11:35~11:50			ベアストレッチ:定員2名 ① 11:45~12:00 ② 12:05~12:20
サーキット 14:00~14:30(内山)	ピラティス 13:45~14:15(藤田)	😊 らくエク 14:00~14:30	コンディショニング 13:45~14:15(藤田)	ステップエクササイズ 13:45~14:15(内山)	ベアストレッチ:定員2名 ① 14:00~14:15 ② 14:20~14:35
4日 ステップ 18日 リズムウォーク 25日 ステップ	リズムウォーク 14:30~15:00(藤田) ストレッチ15:00~15:15(藤田)	6日 ヨガ(佐藤) 20日 モルック 27日 かんたんリズム	ステップエクササイズ 14:30~15:00(藤田) ストレッチ15:00~15:15(藤田)	パレトン 14:30~15:00(内山) ストレッチ15:00~15:15(内山)	😊 らくエク 15:00~15:30
	ベアストレッチ:定員2名 ① 15:30~15:45 ② 15:50~16:05		ベアストレッチ:定員2名 ① 15:30~15:45 ② 15:50~16:05		2日 腰痛改善・予防 9日 ポールストレッチ 16日 筋コン 23日 かんたんステップ 30日 ポッチャ
ストレッチ 14:30~14:45		ベアストレッチ:定員2名 ① 15:00~15:15 ② 15:20~15:35		ベアストレッチ:定員2名 ① 16:45~17:00 ② 17:05~17:20	17:00 閉館
ベアストレッチ:定員2名 ① 16:45~17:00 ② 17:05~17:20		ベアストレッチ:定員2名 ① 18:15~18:30 ② 18:35~18:50	17:00 閉館		<レッスン参加される方へ> 予約制となっておりますので 運動利用予約 と合わせて、 スタジオ参加予約 もお願い致します。 (予約した開始時間までに来館されない時は、他の利用者様にお譲りする場合があります。)
リンパエクササイズ 18:30~19:00(内山)	ワークアウト 19:00~19:30				
ワークアウト★裸足で実施 19:15~19:45(内山)	5日 ステップ 12日 リズムウォーク 19日 リズムステップ 26日 パンチ	コンディショニング 19:00~19:30		ピラティス 18:30~19:00(藤田)	
4日 リズムウォーク 18日 パレトン 25日 リズムウォーク ストレッチ19:45~20:00(内山)	ベアストレッチ:定員2名 ① 19:45~20:00 ② 20:05~20:20	6日 腰痛改善・予防 20日 機能改善(肩) 27日 ピラティス		ステップエクササイズ 19:15~19:45(藤田) ストレッチ19:45~20:00(藤田)	
20:45 閉館	20:45 閉館	20:45 閉館		20:45 閉館	

9:30

スタジオレッスン内容紹介

〇ストレッチ〇

ストレッチ

硬くなった筋肉をほぐし、身体をあたたため動かしやすいします。ウォーミングアップやクールダウンにもおすすめです。

ペアストレッチ

お一人様15分間、完全予約制にてトレーナーがマンツーマンでストレッチをさせていただきます。

ポールストレッチ

ストレッチポールを用いて、身体ほぐしを行います。リラクゼーション効果や肩こり・腰痛改善にもおすすめです。

〇ワークアウト〇

リズムウォーク

音楽のリズムに合わせて楽しく身体を動かします。簡単な動作で初心者にもおすすめです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

チェアエアロ

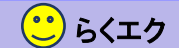
音楽のリズムに合わせて椅子に座った状態で楽しく身体を動かします。簡単な動作で初心者荷もおすすめです。体幹の筋肉向上、心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

パンチでエアロ

リズムに合わせて簡単な格闘技系の動きを取り入れたエクササイズです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

リズムステップ

リズムに合わせて様々なステップを踏みます。リズム感覚や身体機能を鍛えます。



かんたんなワークアウトやコンディショニングで、全身の筋肉をバランス良く刺激できます。既存のスタジオ内容を簡単に行うクラスになりますので、誰でも参加可能です。

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた裸足で行うエクササイズです。筋力バランスや柔軟性、体幹持久力を高めます。

ステップエクササイズ

音楽のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。基本的な動作の組み合わせを楽しみながら、たくさん動きたい方におすすめです。

筋コン

ご自身の体重やバランスボールを使いながら、全身の筋肉を鍛えていきます。関節痛の予防効果や引き締まった痩せやすい身体づくりを目指します。

サーキット

ステップ台やゴムバンドなども使い、音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを組み合わせで全身を動かします。脂肪燃焼に効果的です。

- ・ボールエクササイズ: ミニボールを使用した簡単なエクササイズで全身を動かします。
- ・ボッチャ: ボールを投げ、目標球にどれだけ近づけられるかを競い合う、誰でもできる運動です。
- ・モルック: 点数が記されている目標物に向かって筒を投げ、50点先取で競い合う、誰でもできる運動です。

〇コンディショニング〇

ヨガ

呼吸を意識しながら、関節の動く範囲を広げるポーズや、筋力を高める動きを行います。しなやかな身のこなしのできる身体づくりを目指します。

ピラティス

「胸式呼吸・弱化しやすい筋肉・インナーマッスル」の3つのキーワードに注目したシンプルなエクササイズで身体の機能改善にアプローチしていきます。

下肢コンディショニング

日常動作の土台となる下肢をほぐし、整えていきます。下肢から健康的な身体づくりを目指します。

機能改善エクササイズ

こわばった筋肉をほぐして本来あるべき姿に戻し、日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指します。

リンパエクササイズ

ほぐし、整えるストレッチと簡単なエクササイズを行います。姿勢改善、冷え、むくみの解消、代謝機能の活性化などにも効果的です。

姿勢改善エクササイズ

呼吸と連動しながら、骨盤、背骨を中心に動いていきます。“身体のつながり”を感じながら美姿勢を目指しましょう。

上肢コンディショニング

日常生活でよく使う上肢をほぐし、動かしやすい身体づくりを目指します。

腰痛改善・予防

様々な原因によっておこる腰痛を腰回りをほぐすことや、筋力の強化を行うことで、予防・改善を目指します。