



スタジオレッスンスケジュール 5月



	月	火	水	木	金	土	
9:30	開館	開館	開館	開館	開館	開館	9:30
	ベアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ② 10:05~10:20				ベアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ② 10:05~10:20		
	😊 らくエク 10:30~11:00	リズムウォーク 10:00~10:30(内山)	コンディショニング/腸活(佐藤) 10:30~11:00	リンパエクササイズ 10:00~10:30(内山)	ワークアウト 10:30~11:00	ピラティス 10:00~10:30(藤田)	
	13日 ポールストレッチ	21日 チェアエアロ	1日 ヨガ(佐藤)	リズムウォーク 10:45~11:15(内山)	10日 リズムサーキット	サーキット 10:45~11:15(藤田)	
	20日 筋コン	ストレッチ10:45~11:00(内山)	8日 腰痛改善・予防	ストレッチ11:15~11:30(内山)	17日 パンチサーキット	11日 ステップ	
	27日 タオルエクササイズ	姿勢改善エクササイズ 11:00~11:30(内山)	15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	24日 ステップサーキット	18日 リズムウォーク	
			22日 ピラティス		31日 リズムサーキット	25日 ステップ	
			29日 上肢		ストレッチ 11:00~11:15	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)		
	13日 リズムウォーク	リズムウォーク 14:30~15:00(藤田)	1日 ピラティス	ステップエクササイズ 14:30~15:00(藤田)	バレトン 14:30~15:00(内山)	ベアストレッチ:定員2名 ① 14:00~14:15 ② 14:20~14:35	
	20日 ステップ	ストレッチ15:00~15:15(藤田)	8日 かんたんリズム	ストレッチ15:00~15:15(藤田)	ストレッチ15:00~15:15(内山)	😊 らくエク 15:00~15:30	
	27日 リズムウォーク	ベアストレッチ:定員2名 ① 15:30~15:45 ② 15:50~16:05	15日 ストレッチ	ベアストレッチ:定員2名 ① 15:30~15:45 ② 15:50~16:05		11日 ピラティス	
	ストレッチ 14:30~14:45		22日 ラダー			18日 ラダー	
			29日 筋コン			25日 かんたんパンチ	
	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 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	ワークアウト 19:00~19:30	ベアストレッチ:定員2名 ① 18:15~18:30 ② 18:35~18:50	閉館		閉館	17:00
	リンパエクササイズ 18:30~19:00(内山)	7日 リズムウォーク	コンディショニング 19:00~19:30				
	ワークアウト 19:15~19:45	14日 ステップ	1日 上肢				
	13日 バレトン	21日 リズムウォーク	8日 ピラティス				
	20日 リズムウォーク	28日 パンチ	15日 腰痛改善・予防				
	27日 バレトン	ベアストレッチ:定員2名 ① 19:45~20:00 ② 20:05~20:20	22日 上肢				
	ストレッチ19:45~20:00(内山)		29日 下肢				
20:45	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	20:45

<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。)

スタジオレッスン内容紹介

○ストレッチ○

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です。ウォーミングアップやクールダウンにもお

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

○ワークアウト○

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

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。

らくエク

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。

- ・ラダー：縄はしごのようなものを使用し、脳機能と身体機能を鍛えます。
- ・タオルエクササイズ：タオルを使用し、全身バランスよく動きます。

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る全身を動かします。脂肪燃焼に効果的です。

○コンディショニング○

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

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

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。“身体つながり”を感じながら美姿勢を目

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

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。