












	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
10:00					定期 休館 日			
	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)	10:30(45)		10:30(45)	10:30(45)	
11:00	ヨガ (石川)	エアロビクス ～初級～ (都築)	気功 (嘉戸)	ステップ 定員 20名 (三浦)		エアロビクス ～初級～ (中島)	エアロビクス ～中級～ (春吉)	
12:00	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)	12:00(45)			12:00(45)	12:00(45)
	ステップ 定員 20名 (滝口)	ZUMBA (松井)	アイアンガーヨガ (真門)	エアロビクス ～中級～ (春吉)			ピラティス (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)
13:00								
	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)	13:30(45)				
14:00	ラテンエアロ (都築)	ピラティス (松井)	ステップ 定員 20名 (吉廣)	ヨガ (石川)				

### ～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。  
(500円/1レッスン)
- ※レッスン開始時刻15分前よりご入場いただけます。
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)  
(レッスン開始30分前から2階スタッフカウンターでチケットを配布いたします)

17:00							
	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)	18:00(45)		18:00(45)	
18:00	ピラティス (中島)	ステップ 定員 20名 (滝口)	コアシェイク (藤井)	エアロビクス ～初級～ (滝口)		ボディシェイプ (滝口)	
19:00							
	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)			
19:00	エアロビクス ～中級～ (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)	ハタフローヨガ (高橋)	ZUMBA (三浦)			
20:00						土	日
						10:00～20:00	10:00～20:00



	レッスン名	強度	内容
アクティブ系プログラム	エアロビクス～初級～		基本のステップを使って音楽に合わせて動いていきます。
	エアロビクス～中級～		エアロビクスに慣れてきた方！動きにジャンプとバリエーションが増え、しっかり汗を流せます。
	ラテンエアロ		ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクス。ラテンのリズムに合わせて踊ると、ウエストのシェイプアップや脂肪燃焼効果も抜群！
	ステップ		ステップ台を使った昇降運動です。運動効果を倍増させます！
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋トレを交互に行い、効率よく脂肪を燃やすレッスン！初めての方にもお勧めです。
	ZUMBA		ラテンの動き(サルサ・メレンゲ・etc)と音楽、そしてダンスを融合させた、ダンスフィットエクササイズです。
	コアシェイク		ラテンのリズムに合わせて、腰を大きく動かし、気になるお腹やウエストを徹底的に鍛え上げます。
調整系プログラム	ヨガ		呼吸法を取り入れて、自分が心地いい範囲で体を動かしていきます。体が硬い人でも大丈夫！続けていけば、やがて自然と柔軟性がついていきます。
	ハタフローヨガ		呼吸に導かれるよう動いていくややアクティブなヨガです。心身のバランスを整えリフレッシュ・リラックスしましょう。
	アイアンガーヨガ		身体のアライメントを整え、負担のない姿勢を目指し、心と身体を深いリラクゼーションへ導きます。
	ピラティス		ピラティスの基本を体感して、基礎体力をUPさせるクラスです。全身をシェイプアップしていきましょう。
	気功		独自の呼吸法により自らの「気」を調整する健康法です。

### ～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。(500円/1レッスン)
- ※レッスン開始時刻15分前よりご入場いただけます。
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)  
(レッスン30分前から2階スタッフカウンターでチケットを配布いたします)

