



	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)	10:30(45)
11:00	マルマヨガ (高橋)	エアロビクス ～初級～ (中島)	気功 (嘉戸)	ZUMBA (三浦)			ピラティス (中島)	エアロビクス ～初級～ (春吉)
12:00	12:00(45) かんたん ステップ 定員25名 (滝口)	12:00(45) ZUMBA (松井)	12:00(45) アイアンガーヨガ (真門)	12:00(45) エアロビクス ～初級～ (春吉)			12:00(45) エアロビクス ～中級～ (中島)	12:00(45) パワーヨガ (藤井)
13:00							13:15(30) <sup>30</sup> カラダをほぐそう (高木)	13:15(30) <sup>30</sup> カラダを動かそう (藤井)
	13:30(45) エアロビクス ～中級～ (滝口)	13:30(45) ピラティス (松井)	13:30(45) ステップ 定員25名 (吉廣)	13:30(45) ハタヨガ (別所)			5月28日 休講	
14:00								
17:00								
18:00	18:00(45) パワーヨガ (藤井)	18:00(45) ボディシェイプ (滝口)	18:00(45) コアシェイク (藤井)	18:00(45) ステップ 定員25名 (滝口)			18:00(45) ボディシェイプ (滝口)	
19:00								
	19:30(45) エアロビクス ～初級～ (中島)	19:30(45) エアロビクス ～中級～ (春吉)	19:30(45) ハタフローヨガ (高橋)	19:30(45) ZUMBA (三浦)				
20:00								
営業 時間	月 10:00～21:00	火 10:00～21:00	水 10:00～21:00	木 10:00～21:00	金 定期 休館日	土 10:00～20:00	日 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。
	かんたんステップ		ステップ台を使った昇降運動です。初めての方にお勧めです。
	ステップ		色々なフットバリエーションを使っていきます。かんたんステップに慣れてきた方にお勧めです。
	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	パワーヨガ		筋持久力を養いながら全身を引き締め、しなやかで代謝の高い体にしていきます。
	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。
	ハタヨガ		深い呼吸と共にポーズを行います。心と身体、自律神経のバランスを整えていきます。
	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。
	マルマヨガ		身体のツボを意識して、呼吸と合わせて行う優しいヨガです。初めての方にも参加しやすいクラスです。
	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。
	バレトン		フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋持久力、バランス、柔軟性をUPさせます。
ショートプログラム	カラダをほぐそう		身体全体のストレッチをしていきます。ゆっくりとすすめていきます。
	カラダを動かそう		シンプルな動きで音楽に合わせて身体全体を大きく動かします。

### ～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。(アカウントをお持ちの方は予約が可能です)
- ※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。スタジオチケットと交換します。(500円/1レッスン)
- ※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30名【アプリ予約25名・アプリ予約なし5名】とさせていただきます。(新型コロナウイルス対策)  
ステップのみ最大25名【アプリ枠20名・アプリ予約なし5名】となります。(新型コロナウイルス対策)
- ※アプリ予約の仕方については別紙でお知らせしております。