

	【火曜】	【水曜】	【木曜】	【金曜】	【土曜】	【日曜】
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10						
11		健康体操 宮澤	リラックスヨガ 斎藤めぐみ	11:00~12:00 (有料) 成人スクール ゲットライフ 女ヶ沢	ピラティス入門 山口明子	ナニアロハ AZUSA
12		はじめての フィットネスフラ 加賀尾	ボディシェイプ 中根	12:00~12:30 コアトレ&ストレッチ 井上	姿勢改善ヨガ 駒田	11:30~12:10 パワーヨガ40 駒田
13		13:00~14:00 初級エアロ &ストレッチ 土井	13:00~13:30 簡単ステップ 中根	12:45~13:30 スローエアロ 井上	13:00~14:00 ファイトバーン 斎藤ちなつ	12:20~13:00 ほぐしヨガ40 駒田
14	13:45~14:30 アクアピクス 岡田	14:30~15:10 月替わりレッスン 岡田博	13:45~14:45 ヨーガ 阿部	14:00~14:30 簡単ピラティス NAOKO	14:15~14:45 ポール&ストレッチ 川崎	13:15~13:45 ストレッチ 平賀
15		15:25~16:05 月替わりレッスン 岡田博	14:30~16:30 (有料) プール パーソナル レッスン 川崎	14:45~15:30 ZUMBA NAOKO	15:00~15:30 水中歩行 女ヶ沢	14:20~15:20 ボディシェイプ 秋山
16				15:30~16:00 水中歩行 平賀		
17				16:15~18:20 (有料) キッズダンス スクール 上野		
18						17:30~18:30 ヨーガ SAKO
19		19:00~20:00 ピラティス &ストレッチ 石原	19:00~20:00 パワーヨガ60 栗林	19:00~19:45 ダンス・グルーヴ 石川	19:00~19:45 ピラティス 秋山	19:00~19:45 ジャズダンス 上野
20		20:30~21:00 オアフサーキット 女ヶ沢	20:15~21:00 キックボクシング 瀬川	20:00~20:30 ボディアジャスト 石川	20:00~21:00 (有料) 成人スクール 中・上級 笹山	20:00~21:00 (有料) 成人スクール 上級 片寄
21						

【スタジオ参加のご注意】

- ・体調不良時は参加しないで下さい。
- ・レッスン開始時間に間に合うようにお越し下さい。
- ・水分補給用の飲み物、汗ふき用のタオルをお持ちください。
- ・整理券は各レッスン30分前より配布致します。

プログラム名		レベル	シューズ 要・否	内容	
		1→5			
有酸素運動	エアロ	・初級エアロ	2	○	膝や腰に負担の少ない初級エアロで全身を動かしていきます。
		・スローエアロ	2	○	体に無理のないシンプルな運動を繰り返すので、振りを覚える必要がありません。初心者や体力の低い方でもできます。
	燃焼・筋力	・ステップ	3	○	ステップ台を利用したエアロピクスです。音楽に合わせて台の上り下りを繰り返すので足腰強化、脂肪燃焼に効果的です。
		・ファットバーン	4	○	エアロピクスの基本的な動きをダイナミックに行うことで、より脂肪燃焼に効果的なエアロピクスを行います。
		・ファイトバーン	4	○	10:30~11:30
		・ボディシェイプ	4	○	エアロピクスと筋トレで全身のシェイプアップを行います。
		・オアフサーキット	1~5	○	踏み台昇降による有酸素運動と、筋トレを交互に行うサーキットトレーニングを行います。
	ダンス	・フィットネスフラ、ナニアロハ	3		ハワイ伝統のフラダンスとフィットネスエクササイズを融合した、1回完結のフラダンスです。
		・ダンスピクス	3.5	○	ステップを覚えてアップテンポな曲に合わせて踊ります。音楽を楽しみながらシェイプアップしたい方にオススメです。
		・ジャズダンス	3.5	○	歌詞やメロディーに合わせ、曲の世界観を表現した振り付けを行います。指先まで意識した動きで体の軸を鍛えられます。
		・ZUMBA	4	○	ラテン系のリズムに合わせて体を動かします。正確な動きやステップに合わせなくてよいので、初心者でも始めやすいです。
		・ダンス・グルーヴ	3.5	○	ノリのよい音楽で楽しくダンスするオリジナルレッスンです。
	アクア	・水中歩行	2		水の特性を利用しながら、肩・肩甲骨・股関節を中心にストレッチや筋トレ、水中歩行を行います。
		・アクアピクス	3.5		水中で音楽に合わせて楽しくエアロピクスを行います。陸上よりか関節への負担を軽減できます。
機能改善	コンディショニング	・健康体操	1		体のほぐしとともに、腰痛改善・呼吸体操を取り入れバランスを整えていく体操のクラスです。
		・ストレッチ	1		筋肉や関節の柔軟性を高めることで、血行を良くし、疲労回復や姿勢改善が期待できます。
		・ポール&ストレッチ	1		ストレッチポールで関節の動きをよくしてからストレッチを行います。通常のストレッチより効果的に筋肉を伸ばせます。
		・コアトレ&ストレッチ	2		マットの上でやさしいコアトレとストレッチを行います。音楽に合わせて体幹を整え気持ちよく体をほぐしていきましょう。
		・ヨガ	2		基本的なヨガのポーズを取りながら、呼吸を深め、柔軟性を高め、心身ともに健康になるクラスです。
		・リラックスヨガ	2		正しい姿勢と呼吸法でインナーマッスルを鍛え姿勢改善、代謝向上を図ります。
		・ほぐしヨガ	2		座位中心に行うヨガのため体の硬い方、立位に自信のない方にオススメです。ヨガの呼吸やポーズで筋肉の緊張を緩めましょう。
		・姿勢改善ヨガ	3		日常生活で偏ってしまった姿勢をヨガのポーズで整えます。体幹の筋肉を強化し、呼吸しやすい正しい姿勢を目指しましょう。
		・パワーヨガ	3.5		通常のヨガよりもポーズの難易度が高く展開も早くなります。難易度の高いポーズにチャレンジしたい方にオススメです。
		・機能改善	3		ストレッチやバランストレで、しなやかで動きやすい体軸のとれた体を目指す調整系レッスンです。
		・ピラティス入門	2		体幹の正しい動かし方を呼吸を意識しながら行います。ピラティス初心者の方におすすめです。
		・かんたんピラティス	2		短い時間でピラティスの基本動作を中心に進めていきます。
		・ピラティス&ストレッチ	3		ストレッチで柔軟性を高め、ピラティスで体幹を鍛えてバランスを整えて行きます。
・ピラティス	3		体幹の正しい動かし方を呼吸を意識しながら行います。		
・ボディアジャスト	3		ヨガ、ピラティス、太極拳、を融合させて、体の機能を改善する調整系レッスンです。		