

スタジオプログラム

令和6年4月1日～

	月	火	水	木	金	土
	ラジオ体操 9:45~10:00					
朝	☆☆	☆☆	★	★★	☆☆	☆☆
	エアロ初級 10:30~11:15 竹内	ゆったりスローエアロ & バランスボール 10:30~11:30 福留	ストレッチーズ 10:30~11:20 山口	ミックスエアロ& ボールエクササイズ 10:30~11:30 白澤	活き・いきエアロ 10:30~11:30 有馬	ダンスエアロ 10:30~11:30 益森
	★	★	☆☆	★	★	★
昼	リラックス ヨガ 11:30~12:30 竹内	ストレッチ ヨガ 11:40~12:40 福留	コアフィット (体幹エクササイズ) 11:25~11:50 山口	ヨガ 11:45~12:45 白澤	ストレッチ& カラダリセット 11:40~12:40 有馬	サイエンス ヨガ 11:40~12:40 益森
	★★	★★☆	★	☆☆	★	★★
	Body make time 12:45~13:35 スタッフ	美尻トレーニング 12:55~13:45 西野	フラ (初級) 12:00~13:00 中原	体幹トレーニング 12:55~13:45 山口	健康太極拳 12:50~13:50 濱崎	Body make time 12:50~13:35 西前
夜	★	★	★	☆	★	
	ボール エクササイズ 13:50~14:50 益森	アロマヨガ& フェイシャル 14:00~15:00 AI	フラ (上級) 13:10~14:10 中原	ロコトレ 14:00~15:00 山口	ストレッチボール 13:55~14:20 スタッフ	
	★★	★★★	☆☆	★★	★	★★
夜	チャレンジ エアロ 19:00~19:45 揚村	STRONG NationTM 19:00~19:50 揚村	かんたんエクサ サイズステップ 19:00~19:40 竹内	ZUMBA50 18:45~19:35 恒盛	フラ (初・上級) 18:30~19:30 中原	筋膜リリース & パワーヨガ 19:30~20:30 AI
	★★	★	★	☆☆		
	GOGOステップ 19:55~20:40 揚村	アロマヨガ 20:00~20:50 AI	リラックス ヨガ 19:50~20:50 竹内	すまいるエアロ 19:45~20:35 恒盛		

※プログラムは変更や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。
 ※フラ初級からフラ上級へ続けて参加することは出来ません。
 ※祝祭日のレッスンについて。
 10:00~16:15のレッスンは実施。17:00~のレッスンは休講となります。
 ※各★は強度を示しています。★1低強度、★2中強度、★3高強度、☆0.5強度。

エアロビクス系	エアロ初級	基本動作を取り入れたエアロビクスの初級クラス。 ★初心者向け 消費カロリー約300キロカロリー
	ゆったりスローエアロ & バランスボール ミックスエアロ & ボールエクササイズ	エアロのステップを使って軽く腰を揺らし、骨盤を正しい位置へ。 バランスボールはインナーマッスルを使って体のバランスを整えます。 シンプルな動きやダンス系等ミックスしたエアロと ボールとバンドを使っての集中筋トレをします。
	すまいるエアロ	頑張りすぎずに笑顔で楽しめるエアロビクスのベーシッククラスです。 初心者や男性の方でも始めやすいクラスです。
	活き・いきエアロ	基本動作を取り入れたエアロビクス。頭と体と心を活性化させる ことを目的としたクラス。初心者から経験者まで楽しめます。
	かんたんエクサ サイズステップ	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく全身を動かす運動 するクラス。★初心者向け 消費カロリー約400キロカロリー
	チャレンジエアロ	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスとトレーニングです。 音楽に合わせて一緒に楽しくシェイプアップしていきましょう
ヨガ	GOGOステップ	エアロの基本が中心でステップ台を取り入れた脂肪燃焼レッスンと音楽に 合わせて身体を動かしながら体の柔軟性を高めていきます。 骨盤・背骨の動きを意識して体のバランスを整えながら筋力アップ・ 柔軟性を高めていくクラスです。
	ストレッチ&カラダリセット	アロマヨガでリラックスしながらストレッチ。お顔を動かし、肌荒れ、たるみ、 シワや目の疲れなどの悩みを改善しながら、肌本来持っている力を蘇らせます。
	アロマヨガ&フェイシャル	アロマの香りに癒されながら1日の疲れをとっていきます。 目を瞑ってでも出来るストレッチメインのヨガとなります。
	アロマヨガ	筋膜リリースで筋肉のコリを取ることで柔軟性を引き出します。パワーヨガでは 連続的にポーズをして、体幹強化を目指します。脂肪燃焼も期待できます。
	筋膜リリース&パワーヨガ	伸縮性のある布を利用し、体の奥深くまでアプローチ していきます。ピラティス系のクラス。
	ストレッチーズ	硬くなった体を柔らかくしたり筋肉を意識したり ゆったりとした時間で心と体をリフレッシュします。
	ヨガ	呼吸を意識した動きにフォーカスしながら全身の筋持久力・柔軟性・バランス力 を高めます。体幹部に働きかけ身体を安定させる力を身につけます。
	サイエンスヨガ	ストレッチや呼吸を意識して動き、ヨガの楽しさや基本を 知っていただくクラス。腰痛予防に効果的。
	リラックスヨガ	高いリラクゼーション効果で心を落ち着け、筋を大きくすること なく、筋肉・筋持久力・柔軟性を高めます。リンパツボ押し等。
	ストレッチヨガ	簡単なストレッチを取り入れたダンス音楽を取り入れた効果的な フィットネスエクササイズです。最後は筋トレで体をいじめましょう。
ダンス	ZUMBA50	リズムに合わせてゆったりと心地よく踊りましょう。 ウエスト・太もものシェイプアップにも効果的！
	フラダンス(初級・上級)	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスです。音楽に合わせて ジャズ、ヒップホップ、ストリートなどのダンスと一緒に楽しみましょう。
	ダンスエアロ	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。 短時間でより多くのカロリー消費を可能としています。
筋トレ	STRONG NationTM	バンドなどを使いボディメイクを行っていくクラス。 お尻を中心に美尻・美脚を作っていきます。
	美尻トレーニング	インナーマッスルを鍛えることで、筋肉のバランスを整え身体全体の 安定性が高まり筋力の向上や体の引き締め効果が期待できます。
	体幹トレーニング	身体を理想の体型にしたい、ポディーラインを整えたいといった方に向けて トレーニングやストレッチなど様々なプログラムでアプローチしていきます。
	Body make time	ウォーキングボールを運動の補助具として使用するエクササイズ。 ヨガなどの動きが難しい方でもご参加できます。
その他	ボールエクササイズ	ストレッチボールを使い体の歪みを解消し、 正しい姿勢を取り戻すことが出来ます。
	ストレッチボール	正しい姿勢を保持するために必要なインナーを鍛えるエクササイズ です。エクササイズにより、機能改善が期待できます。
	コアフィット(体幹エクササイズ)	日本独自の太極拳で、バランス能力と全般的な能力を向上させます。 負担の少ない動きで、幅広い層が行えます。
	健康太極拳	骨・関節・筋肉などの身体を動かす運動器を向上させ、機能の低下を防ぐ トレーニングを行います。55歳以上の方対象です。
	ロコトレ	