

8月のフィットネスプログラム

プログラム種別	プログラム名	インストラクター名	曜日	時間	レッスン内容
3歳～5歳プログラム	こどものバレエ	泥 綾子	金	16:45～17:30	3歳のお子さんもレオタードとタイツをはいてバレリーナの気分になれます
	テニスこどもクラス	河原 弥生	月・金	15:00～16:00	スポンジボールや大きなボールを使って、ボールの動きに慣れることから始めます
小学生プログラム	こどものバレエ	泥 綾子	金	16:45～17:30	バレエの基本を学びます
	キッズダンス	山本 みき	水	16:30～17:15	小学校低学年生向けのプログラムです。お子様に、まず、ダンスの楽しさを感じてもらいます
テニススクール	初級～中級クラス	佐藤 江里	月・金	09:00～10:00	レベルに応じてご指導いたします。初めての方も、どうぞご参加ください
	中級～上級クラス	島村 信明	月・金	13:00～15:00	基本から試合の戦略まで、ご希望に合わせて幅広いレッスンを行います
	こどもクラス	松村 剛太	月・金	16:00～17:00	ボール遊びから始め、お子様の成長に合わせた楽しいレッスンを行います
キネシスプログラム	ダイエットプログラム	レテスタッフ	月・木	10:30～12:00	身体の内側からダイエットを目指します (予約制)
	ひざ体操教室		土・日	11:00～12:30	
スタジオプログラム ヨガ	マタニティヨガ	Yurika	水	11:55～12:55	妊娠中の不快症状を和らげ、呼吸法・リラクセス法を練習する事で安産を目指します
	ママヨガ&ベビーヨガ		水	13:00～14:00	ママとベビーの時間を楽しみながら産後のシェイプアップ、また心身のバランスを整えます
	リラクゼーションヨガ	AYAKO	金	13:00～14:00	呼吸と共に体をリラックスさせ、体の内側からきれいになりましょう
			日	14:00～15:00	
	やさしいヨガ	JUN	木	13:00～14:00	初めての方ももちろん、経験者の方でもゆったりとした気持ちで行いたい方におすすめ
	ハタヨガ	綺理	土	11:00～12:15	初心者の方でも無理なくゆったりとポーズが楽しめます
	ヨガ	岡本 亜由美	月	16:00～17:00	お客様の状態に合わせてポーズを選んで行っています
	ヨガ	Maki	土	15:00～16:00	ヨガを通して日々のストレスから解放されてみませんか?
	ヨガ	佐藤 美奈子	日	10:00～11:00	ゆるやかなポーズで気持ちよく伸ばし身体をリラックスさせましょう
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	江口 香子	木	10:00～11:00	ゆっくりとした動きで全身をくまなくストレッチ。誰にでも出来る簡単なヨガです(タイ式ヨガ)
ストレッチバレエ	豊田 澄子	金	11:15～12:15	ストレッチをしながらしなやかな筋肉づくりとバレエの基本的な動きを楽しみましょう	
スタジオプログラム ダンス	中高年のためのバレエ	泥 綾子	月	10:00～11:00	バレエの動きを身につけ、しなやかな身体をつくります
		金	15:30～16:30		
	ストレッチ&ダンス	山本 みき	月	13:15～14:30	一人一人の状態を見ながら丁寧にストレッチを行い、最後にリズム&ダンスで気持ち良い汗を流します
	HIPHOP	MIYU	日	16:30～17:30	音楽に合わせてダンス!!入門・初心者の方向けのプログラムです
	HIPHOP(リズムトレーニング)	斎藤 愛	水	19:30～20:30	ストレッチの後、HIPHOPの音楽に合わせて楽しく踊ってシェイプアップしましょう!
	ダンスエクササイズ		土	14:00～14:45	ダンスの振り付けを少しづつ覚えて楽しみながらシェイプアップしましょう
	ストレッチダンス	小林 聖子	木	15:15～16:15	手先を使ったしなやかな美しいラインで軽やかな動きをマスターしましょう
			土	12:30～13:30	
	JAZZダンス	佐藤 綾	金	19:15～20:15	全身をストレッチで気持ち良くのばして、ダンスを楽しみましょう
	ストレッチ&JAZZダンス		日	11:15～12:45	60分間のストレッチと30分間のJAZZ音楽・リズムに合わせたダンス(60分で退出も可)
ストレッチ&HIPHOP	YOKO	土	16:15～17:15	ストレッチやエクササイズをゆったりながめに行って、HIPHOPに挑戦しましょう	
スタジオプログラム その他	ボディコンディショニングストレッチ	山本 みき	水	15:15～16:15	体のすみずみまで気持ちよくストレッチができる調整系のプログラム
	ピラティス	濱出 久子	水	10:00～10:45	呼吸法を活用しながら体幹のインナーマッスルを鍛えて理想的なボディラインを作ります
	骨盤ビューティー	Hana	月	11:15～12:15	骨盤まわりの筋肉をほぐし、歪んだ体をリセットしていきます
	骨盤・全身調整	AYAKO	日	15:15～16:15	骨盤を中心に調整を行い全身を整えます
	気功体操	松矢 好布	金	10:00～11:00	簡単な気功の動作でゆっくりと体を動かし、心身を整えます
	太極拳入門	たかぎ まゆ	月	14:45～15:45	体力や年齢を問わずどなたでもお楽しみいただけるやさしい太極拳です
			金	14:15～15:15	
	エアロビクス入門	戸井 玲子	水	11:00～11:45	どなたでも安心して楽しめるボールエクササイズとエアロビクスで、無理なく脂肪を燃やしましょう
	エアロビクス初級		木	14:15～15:00	エアロビクスの時間を多く楽しめるレッスンです
	らくらくエアロ	KIM	金	18:30～19:00	初心者でも大丈夫。はじめてエアロビクスされる方向けの30分のプログラムです
	エアロビクス		日	13:00～13:45	前半はエアロビクスで気持ち良い汗を流し、後半は腹筋運動とストレッチを行いません
	キックボクササイズ	宇野澤 敬子	水	18:30～19:20	エアロビクスに格闘技を組み合わせた脂肪燃焼率の高い有酸素運動です
	ムエタイダイエット	江口 香子	木	11:15～12:15	全身をフルに動かすので全身シェイプアップに効果的な上に、ストレスも解消できます
朝のストレッチ	レテスタッフ	月～金	9:15～9:45	一日のスタートに気持ちよくのびのびと全身をのばしていきましょう	

※こどもプログラムは、1ヶ月の月謝制となります。また、8月も無料で体験レッスンをお受けになることができます。

※1日無料体験当日にご入会されると、事務手数料が無料となります。

※テニススクール・スタジオこどもプログラムは祝日はお休みとさせていただきます。

