

9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	
	キッズダンス	山本 みき	水	16:30～17:15	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	お子様に、まず、ダンスの楽しさを感じてもらいます	
	テニスこどもクラス	松村 剛太	月・金	16:00～17:00	ストローク、ボレー、サーブと本格的な練習も行います	
テニススクール	初心者クラス	松村 剛太	月・金	09:00～10:00	テニスが初めての方のためにも、基礎練習をゆっくり行います	
	中級クラス	佐藤 江里	月・金	10:00～11:30	ストローク、ボレー、サーブの基本の練習から応用まで行います	
	ゲームクラス	島村 信明	月・金	11:30～13:00	ゲーム戦略を中心に、応用の練習を行います	
ジムプログラム	ダイエットプログラム	レテスタッフ	月・木	10:30～12:00	身体の内部からダイエットを目指します (予約制)	
	ひざ体操教室		土・日	11:15～12:45		
	トレッキングプログラム		木	14:00～14:45		ひざの周りの筋肉を鍛えて、若々しく歩きましょう (予約制)
	サーキットトレーニング		月	13:30～15:00		ストレッチ、ゆっくり筋力トレーニング、ウォーキングなど、初めての山登りに向けてのトレーニング
			水	12:15～12:45		種目を変えながらの15分の運動と15分のストレッチ
水・金	14:00～14:30					
スタジオプログラム ヨガ	マタニティヨガ	Yurika	水	12:00～13:00	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		13:15～14:25	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	12:30～13:30	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きます	
	ヨガ	Maki	土	13:45～14:45	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)		
スタジオプログラム ダンス	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	
	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	
	ストレッチ&ダンスワークアウト	斎藤 愛	土	15:00～16:00	体のコリをほぐすストレッチとダンスの基本のステップで普段使わない筋肉を動かして脂肪燃焼&ストレス解消	
	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		
ストレッチ&JAZZダンス	佐藤 綾	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・全身調整	AYAKO	月	11:15～12:15	骨盤を中心に調整を行い全身を整えます	
			日	15:15～16:15		
	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		
	エアロピクス入門	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ピクスで、無理なく脂肪を燃やしましょう	
	エアロピクス初級		木	14:15～15:00	エアロピ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	19:00～19:45	初心者でも大丈夫。はじめてエアロピクスされる方向けの30分のプログラムです	
	エアロピクス		日	13:00～13:45	前半はエアロピ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ないます	
	キックボクササイズ	宇野澤 敬子	水	19:00～20:00	エアロピ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	
	週変わりプログラム		土	16:15～17:15	先生が週で変わります。普段土曜日に行わないプログラムを行ないますのでお楽しみに。詳細は掲示かHPにて	
	朝のストレッチ	レテスタッフ	月～金	09:15～09:45	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	
	夜のストレッチ		水	20:10～20:40	1日の疲れをストレッチでリセットして、明日の備えましょう!!	
金			20:00～20:30			

※こどもプログラムは、1ヶ月の月謝制となります。また、各プログラム1回、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。