

# 11月のフィットネスプログラム

|                     | プログラム名         | 担当              |   | レッスン内容  |
|---------------------|----------------|-----------------|---|---|
| ヨガプログラム             | サンデーヨガ         | 月替わりです          | 日   | 今月は12日に行います。  |
|                     | リラクッシュヨガ       | ヒカリ             | 水   | 深い呼吸を感じながらリラックスして簡単なポーズをゆっくりとっていきます。心と体の緊張をほくしていき、日頃のストレスも解放していきましょう。             |
|                     | リフレッシュヨガ       |                 | 月・土   | 呼吸法、瞑想をしながら心身ともにリフレッシュを目指します。   |
|                     | スローフローヨガ       | komi            | 金   | ゆったりとしたペースで流れる呼吸に動きをのせて行うFLOWを中心としています。流れの中で呼吸が深まり呼吸と心身の一体感が心地よくなっていくクラスです。       |
|                     | リセット・ヨガ        | MAYUMI          | 日   | 朝1番の身体を呼吸と共に目覚めさせ自分と向き合うことで日頃のストレスに負けないポジティブな心を養い、ポジティブな身体へと繋げて行きます。              |
|                     | ゆったりヨガ         |                 | 木   | 初めてでも大丈夫！今ここにいる自分の状態に集中し、ありのままの「じぶん」を感じるクラスです。ゆっくりじんわり、心と身体を温めましょう。               |
|                     | パワーヨガ          | KAKO            | 日   | 呼吸に意識を向けながら全身を動かします。柔軟性とバランス力を高め日々の生活に必要な筋力をつけていきます。シェイプUPにも効果があります               |
|                     | リラクゼーションヨガ     | AYAKO           | 金   | ゆっくりとした深い呼吸と共に身体を動かしていきます。座りポーズを中心に呼吸や自身の身体に意識を向けながら全身をほぐし、柔軟性を高めていきます。           |
|                     | ストレスリセットヨガ     | 小久保             | 水   | 1日のはじまりに心身ともにリラックスストレスフリーな身体を目指しましょう。時にはプロップスを使ったりして身体を休ませることに意識を向けていきます。         |
|                     | ヴィンヤサフローヨガ     | michiko         | 月   | 呼吸と動作を連動しダイナミックかつ流れるようにポーズをとる少し強度が高めのヨガです。徐々に柔軟性も高まりますので身体のバランスを整えたい人にもオススメです！    |
|                     | ルーシーダットン       | YUMI            | 木   | 呼吸に合わせた無理のないエクササイズで代謝を上げながら、柔軟性向上の筋力アップ、骨盤調整、美顔など、自己整体していきます。                     |
|                     | ハタヨガ           | MARIKO          | 土   | ヨガの基本的なポーズを一つ一つじっくりと行っていきます。ポーズや呼吸法を通してご自分自身を見つめ心とカラダのバランスを調べていきます。               |
|                     | 骨盤ストレッチヨガ      | 辻               | 月   | 骨盤周辺をゆっくり動かし可動域をあげていきます。股関節をほぐすことにより体の不具合を微調整して行きますよ。小さな動きで筋力を上げ柔軟性を高めま           |
|                     | ヴィンヤサヨガ        |                 | 木   | 呼吸に合わせて身体を動かしましょう。無理なくほくしながら優しいポーズをし筋力、柔軟性を身につけます。運動が苦手な方、体が硬い方、ヨガがはじめての方、ゆっくり進めま |
| コンディショニングヨガ         | moco           | 月               | 関節に負担がかからないようにじっくりとほくしてからポーズを行います。無理せず気持ち良くポーズを取っていくのでカラダのメンテナンスとしてもおすすめのクラスです。 |   |
| ゆるやかヨガ              | Kazumi         | 土               | 自分の呼吸のリズムを大切にしながら、カラダを動かしていきます。ココロとカラダの声に耳を傾けながら、今の自分を繊細に感じる時間になりたいと思います。       |   |
| スタジオプログラム<br>ダンス    | ストレッチバレエ       | 泥 綾子            | 水   | 初心者の方でも安心して受講できるレッスンです。パーレッスン・基本的なバレエの動きをわかりやすくレッスンします。                           |
|                     | ZUMBA GOLD     | NAOKO           | 月   | ZUMBAがはじめての方から慣れている方までお楽しみいただける内容です。JOIN THE PARTY！                               |
|                     | ZUMBA          |                 | 一般フィットネス愛好家向け。ラテンをはじめ世界各国のリズムに乗せて楽しく踊って脂肪燃焼。ザ・フィットネスパーティーです！                    |   |
|                     | カポエイラ          | TAKAKO          | 土   | 蹴りをして体を目覚めさせて、たっぷりストレッチをして体を緩めて表現を広げていく楽しいクラスです。                                  |
|                     | ベリーダンス         | ISALA           | 日・木   | ストレッチの後、ベリーダンスの基礎の動きを考えてゆきます。自分の中の個性と女性らしさを再発見してみませんか！！                           |
|                     | バレエスタイル        | seiko           | 金   | パーレッスンを取り入れたバレエクラスです。クラシックバレエの基礎を取り入れながらインナーマッスルを鍛えてシェイプアップしましょう。                 |
|                     | バレエシェイプ        |                 | 土   | 正しい姿勢、しなやかなプロポジション作りを目指していきます。普段使わない筋肉を鍛えつつ、伸びのある健康的な身体に近づきましょう                   |
| ZUMBA               | u-carry        | 土               | 様々なラテンの音楽に合わせて、インストラクターの動きを見たまま真似をする簡単で楽しいエクササイズになります。                          |   |
| エアロ系エクササイズ          | ラテンエクスプレスコンサルサ | 水               | サルサの音楽に身を委ねながら、体幹、左右の深層筋にバランスよくアプローチしてゆきます。シンプルなサルサステップを組み合わせ、じんわりと汗をかいてゆきます。   |   |
|                     | エアロ&ストレッチ      | 山岸              | 月   | ゆっくりなテンポで伸び伸びと気持ちよく動けるクラスです。  |
|                     | エアロ&コンディショニング  | KIM             | 日   | 有酸素運動と身体の「中心部分」を意識して体幹部を鍛え、おなか周りのエクササイズを行っていきます。                                  |
|                     | エアロ50          | 谷内 里佳           | 水   | エアロピクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。いろいろなコリオ（振り付け）を楽しみましょう。                                  |
|                     | リズムカルラテンエアロ    | 宮崎 玲子           | 木   | ベーシックなエアロピクスから一歩進みましょう！様々なコリオをお楽しみください。月に1度ラテンエアロを行います。                           |
|                     | パーシクエアロ        | 小嶋              | 水   | エアロピクスの基本の動きをベースにコンビネーションを楽しんで頂くクラスになります。   |
|                     | シェイプエアロ        |                 | 日   | 基本動作をベースにコンビネーションを楽しんで頂くクラスになります。週毎に動作を増やしていき、1ヶ月かけて振り付けを完成させていきます。               |
| スタジオプログラム<br>エクササイズ | アクティブストレッチ     | 山岸              | 月   | 普段あまり使わない筋肉を動かし伸ばして行きます。肩こり 腰痛の方に効果的です。   |
|                     | カラダチェンジ        | MINORIN         | 水   | 主に格闘技の動きをベースに行います。筋力アップを目指しながら美しさの中に強さとしなやかさをもった体作りであなたもグッドシェイプにカラダチェンジしていきますか？   |
|                     | ストレッチエクササイズ    | 谷内 里佳           | 水   | ストレッチで身体をほくして関節周りをスムーズに動かすことを目的としたエクササイズを行っていきます。                                 |
|                     | ビューティ・ベルヴィス®   | AYAKO           | 金   | 「美」をテーマにして、骨盤を中心に調整を行い全身を整えます。季節にあったセルフケア（自分の手で身体を調整する）などを行っていきます・                |
|                     | カラダ伸び伸びストレッチ   | レテスタッフ          | 水   | 自分の身体と向き合う30分間。固まった筋肉をしっかりとほくしていきます。  |
|                     | カラダ引き締めトレーニング  |                 | 金   | 自分の体重を使いトレーニングを行っていきます。筋力を付けたい方オススメクラスです。   |
|                     | ピギナーストレッチ      | Seiko           | 金   | ストレッチをしながらゆっくり筋力をつけていくプログラムです。やわらかい筋肉をつけ、しなやかなプロポジションをめざしましょう。                    |
|                     | ピラティス          | 宮崎 玲子           | 水・木   | コアを意識し、正しい動きとバランスのとれた体型を追求していきます。   |
|                     | ピラティス          | moco            | 月・土   | 凝り固まった筋肉をほくし、普段使っていない筋肉にアプローチ。カラダを緩めて整えていきます。肩こりや腰痛改善、骨盤底筋を鍛えるワークなども行います！         |
|                     | コアコンディショニング    | 夏苺 竜平他          | 木   | ストレッチボールを使用したエクササイズと身体を動きやすく改善するトレーニングを行います。                                      |
|                     | ストレッチボール       |                 | 日   | 首、肩、腰などの背骨の回りや体の奥にある筋肉をリラックスさせて緩ませ、深層筋を強化安定させていきます。とても気持ちよく、身体を緩めていきます。           |
|                     | キックアウト         | MINORIN<br>KOVA | 水<br>金・土  | キックやパンチの動きを取り入れて、心肺機能向上やシェイプアップに効果的なクラスです。  |
| 気功                  | 松矢 好布          | 金               | 中国で長く親しまれている健康運動です。ゆっくりとした動作で全身の血行代謝を良くし、体質を改善していきます。体力の無い方、運動習慣の無い方に           |   |
| 太極拳                 |                | 月               | 血液のめぐりを促し自然治癒力を高め、足腰の筋力アップにも大変効果的です。心身ともにスッキリと元気が満ちてくるクラスです。                    |   |
| △エタイシェイプ            | YUMI           | 木               | タイの国技をフィットネス用にアレンジした有酸素運動。シェイプアップにもストレス発散にもお勧めです。                               |   |
| 子どもプログラム            | チャイルドバレエ2(5歳～) | 泥               | 金   | バレエの音楽にあわせながら動きを組み合わせきれいに、たのしいクラスです。  |
|                     | ジュニアバレエ(小学生～)  |                 | 金   | バレエの基本を学んでいきます。優雅さ、均整、美しい姿勢を身につけバランスよく筋肉が発達するように指導していきます                          |
|                     | キッズダンス(3歳～)    | SHI⇒NA          | 水   | ジャンルにとらわれず、楽しんでダンスをするクラスです。一人ひとりの個性を大切に見ていきます。表現力豊かなこどもに育てていくクラスです。               |
|                     | フリースタイルダンス     |                 |   |   |

※スタジオ子どもプログラムは、祝日はお休みとさせていただきます。スタジオが満員の際に受講できないクラスがありますのでお早目にお越しください。