

# 2023年9月のフィットネススケジュール

	Monday スタジオ	Wednesday スタジオ	Thursday スタジオ	Friday スタジオ	Saturday スタジオ	Sunday スタジオ	
9:00	全クラス定員制で開催いたします。レッスン開始30分前より受付となりますので、フロントでお名前をおっしゃってください。			09:00～(45) 予約制 体力回復ヨガクラス Hiroko		09:00～(45) 予約制 体力回復ヨガクラス yuka(10日、17日)	9:00
10:00	09:35～(45)★ ZUMBA GOLD 15名 10:25～(45)★ ZUMBA NAOKO 15名	09:45～(60) ストレスリセットヨガ 小久保 18名	10:00～(60) ルーシーダットン YUMI 18名	10:00～(60) 気功 松矢 15名	09:45～(75) ハタヨガ MARIKO 18名	10:00～(60) リセットヨガ EMI 18名	10:00
11:00	11:20～(60) やさしいパワーヨガ 小久保 18名	11:00～(60) 大人のバレエ 泥 15名	11:15～(60) ムエタイシェイプ YUMI 15名	11:15～(30) ビギナーストレッチ 18名 11:50～(60) バレエスタイル 15名 seiko	11:15～(50)★ ZUMBA 池内 15名	11:15～(50)★ シェイプエアロ 小嶋 15名	11:00
12:00	12:30～(60) アクティブストレッチ 山岸 18名	12:30～(60)★ ストリートダンス DAISUKE 15名	12:30～(60) ハタコンディショニングフローヨガ 深澤 18名	13:15～(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO 18名	12:30～(60) バレエシェイプ seiko 15名	12:15～(30) ストレッチポール®(レテ) 15名 13:00～(60)★ エアロ&コンディショニング KIM 15名	12:00
13:00	13:45～(60)★ コンビネーションエアロ60 谷内 15名	13:45～(60) リラックスヨガ SAORI 18名	13:45～(60)★ リズミカルエアロ 宮崎 15名	14:30～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO 18名	13:45～(60) NEW 美尻ピラティス Cherry 18名	14:15～(60) ベリーダンス Layla 15名	13:00
14:00	15:00～(60) 太極拳 松矢 15名	15:00～(50)★ ZUMBA 川上 15名	15:00～(45) ピラティス 宮崎 18名		15:00～(60) ゆるやかヨガ Kazumi 18名	15:30～(60) パワーヨガ Ryoko 18名	14:00
15:00	16:10～(75) リフレッシュヨガ Hiroko 18名	16:10～(45) キッズダンス SHI⇒NA 17:00～(45) キッズダンス2 SHI⇒NA 17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA	16:00～(60) ベーシックヨガ ゆうこ 18名	16:15～(45) チャイルドバレエ1,2 泥 17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	16:10～(50)★ キックアウト KOVA 15名 17:15～(75) ハタフローヨガ yuka 18名	17:00～ サンデークラス	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00	19:00～(60) コンディショニングヨガ moco 18名	19:00～(50)★ ベーシックエアロ 小嶋 15名	19:00～(45)★ ZUMBA UDA 15名	18:30～(60) スローフローヨガ komi 18名 19:45～(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ 15名			19:00
20:00	20:10(50) ピラティス moco 18名	20:00～(60) リラックスヨガ Kazumi 18名	20:00～(60) ベリーダンス Layla 15名				20:00
21:00							21:00

(カッコ内はレッスン時間：分)

スタジオが満員になりましたら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。

★マークのクラスは必ずシューズをお持ち下さい。

←この色のクラスは前日までの予約制です。



今月のサンデークラス

10日 ヨガ Ryoko

24日 ヨガ yuka

## 9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	予約制の体力回復ヨガクラス	yuka/Hiroko	金・日	日曜日と金曜日の09時から45分間の完全予約制のヨガレッスンを開催致します。体力回復を目指す低強度のプログラムです。
	サンデークラス	月替わりです	日	10日、24日の2日間開催致します。
	リラックスヨガ	Kazumi	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。
	リラックスヨガ	SAORI	水	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	EM I	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。
	パワーヨガ	Ryoko	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くし、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日のはじめに心身ともにリラックスし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。
	やさしいパワーヨガ		月	ゆっくりほぐす事からスタートし、太陽礼拝も軽減法も入れ無理なく慣れていきましょう。運動量が多い、少ないに関わらず、自分と向き合う、自分にやさしい時間に。
	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。
	ハタフローヨガ	yuka	土	ヨガの基本的なポーズを中心として、呼吸と流れるような動きを連動させながら、心と体を内側から美しくしていくプログラムです
	ベーシックヨガ	ゆうこ	木	はじめての方でも安心して参加できるクラスです。
	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です。
	ハタコンディショニングフローヨガ	深澤	木	自分のペースで呼吸をしながら身体を動かしていきます。ハタヨガが機能するようアーサナー呼吸法→瞑想の順で行います。自分の心地よい時間を作ってみませんか。
	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を傾けながら、今の自分を繊細に感じる時間にしたいと思います。
	リフレッシュヨガ	Hiroko	月	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。
ダンスエクササイズ	ストリートダンス	Daisuke	水	様々なストリートダンスをご紹介します。ジャンルにとらわれず楽しく踊っていきましょう。
	大人のバレエ	泥	水	初心者の方でも安心して受講できるレッスンです。バーレッスン・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く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！
	ベリーダンス	Layla	土	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！！
			木	ストレッチの後、基礎を中心に踊ります。楽しくインナーマッスルを鍛えましょう！
	バレエスタイル	seiko	金	バ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、しなやかなプロポー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	池内	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だま真似をする簡単で楽しいエクササイズになります。
		UDA	木	
川上		水		
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。	

有酸素系エクササイズ	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。
	ベーシックエアロ	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。
	コンビネーションエアロ	谷内	月	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。
スタジオプログラムエクササイズ	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・
	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。
	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、しなやかなプロポーションをめざしましょう。
	美尻ピラティス <b>NEW</b>	Cherry	土	ヨガとピラティスをMIXし、骨盤調整をしながらHIPを鍛えていきます。スクワット多めの内容です。
	ピラティス	宮崎 玲子	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	凝り固まった筋肉をほぐし、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！
	ストレッチボール	夏苺	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	KOVA	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湧いてくるクラスです。
ムエタイシェイプ	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。	
キッズクラス	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させてきれいに、たのしいクラスです。
	ジュニアバレエ（小学生～）			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1（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。
	キッズダンス2（3歳～）			
	フリースタイルダンス			

※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。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。