

	【火曜】	【水曜】	【木曜】	【金曜】	【土曜】	【日曜】
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10						
11		10:30~11:30 健康体操 宮澤	10:30~11:30 リラックスヨガ 斎藤めぐみ	10:10~10:30 朝のストレッチ 上野	10:30~11:30 ピラティス入門 山口明子	10:30~11:30 ファットバーン 深川
12		11:45~12:45 はじめての フィットネスフラ NEW加賀尾	11:45~12:45 ボディシェイプ 中根	11:00~12:00 (有料) 成人スクール グットライフ 磯根	11:45~12:45 姿勢改善ヨガ NEW 駒田	11:45~12:45 初級ステップ 深川
13		13:00~14:00 初級エアロ &ストレッチ 土井	13:00~13:45 機能改善 中根	11:35~12:05 肩甲骨ストレッチ&筋トレ NEW岡田博	13:00~14:00 ファイトバーン 斎藤ちなつ	13:00~13:45 腰痛改善 ストレッチ 磯根
14	13:45~14:30 アクアビクス 岡田	14:30~16:20 申し訳ございません NEWインストラクター 調整中です。 もうしばらく お待ちください	12:15~12:45 肩甲骨ストレッチ&筋トレ 岡田博	12:55~13:25 スローエアロ NEW井上	13:05~13:35 バランスボール 中山	14:15~14:45 オアフサーキット 中山
15	14:30~15:10 股関節ストレッチ &筋トレ LESSON名変更 岡田博	(有料) プール レッスン 川崎	12:55~13:25 肩甲骨ストレッチ&筋トレ NEW岡田博	13:35~14:20 シェイプエアロ NEW井上	13:45~14:10 ほぐしストレッチ NEW 中山	15:00~15:30 水中歩行(上肢編) 担当変更 中山
16	15:25~16:05 股関節ストレッチ &筋トレ 岡田博		14:30~15:15 機能改善 中根	14:15~14:45 ボール&ストレッチ LESSON名変更 中山	14:20~15:20 ボディシェイプ 秋山	
17			15:00~15:30 水中歩行(下肢編) 担当変更 中山	15:00~15:30 水中歩行(下肢編) 中山	15:45~18:00 (有料) キッズダンス スクール 上野	
18						17:30~18:30 ヨーガ SAKO
19	19:00~20:00 ジャイロ& コンディショニング 西山	19:00~20:00 パワーヨガ60 栗林	19:00~19:45 ダンス・グルーヴ 石川	19:15~20:00 アクアビクス 山口晃子	19:00~19:45 ジャズダンス NEW 上野	
20	20:30~21:00 オアフサーキット 中山	20:15~21:00 キックボクシング NEW 瀬川	20:00~20:30 ボディアジャスト NEW 石川	20:00~21:00 (有料) 成人スクール 中・上級	20:00~21:00 (有料) 成人スクール 上級	
21						

体が硬い方に
オススメ

初級コース
新設しました

【スタジオ参加のご注意】

- ・体調不良時は参加しないで下さい。
- ・レッスン開始時間に間に合うようにお越し下さい。
- ・水分補給用の飲み物、汗ふき用のタオルをお持ちください。
- ・整理券は各レッスン30分前より配布致します。

プログラム名		レベル	内容	
		1→5		
有酸素運動	エ	・初級エアロ&ストレッチ	3	凝り固まった筋肉をほぐすストレッチを多めに行い、膝や腰に負担の少ない初級エアロで全身を動かしていきます。
	ア	・スローエアロ	2	体に無理のないシンプルな運動を繰り返すので、振りを覚える必要がありません。初心者や体力の低い方でもできます。
		・シェイプエアロ	4	エアロビクスと引き締めトレーニングを組み合わせた脂肪燃焼系レッスンです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップしましょう。
	燃焼	・初級ステップ	3	ステップ台を利用したエアロビクスです。音楽に合わせて台の上り下りを繰り返すので足腰強化、脂肪燃焼に効果的です。
		・ファットバーン	4	ボクササイズとエアロビクスを融合したオリジナルレッスンです。脂肪燃焼に効果的です。
		・ファイトバーン	4	ボクシングの動きで行うエアロビクスです。お腹、二の腕の引き締めにも効果的です。
		・ボディシェイプ	4	エアロビクスと筋トレで全身のシェイプアップを行います。
	筋力	・オアフサーキット	3.5	踏み台昇降による有酸素運動と、筋トレを交互に行うサーキットトレーニングを行います。
		ダンス	・フィットネスフラ、ナニアロハ	3
	・ダンスピクス		3.5	ステップを覚えてアップテンポな曲に合わせて踊ります。音楽を楽しみながらシェイプアップしたい方にオススメです。
	・ジャズダンス		3.5	歌詞やメロディーに合わせて、曲の世界観を表現した振り付けを行います。指先まで意識した動きで体の軸を鍛えられますよ。
	・ダンス・グルーヴ		3.5	ノリのよい音楽で楽しくダンスするオリジナルレッスンです。
	アクア	・水中歩行	3	水の特性を利用しながら、肩・肩甲骨・股関節を中心にストレッチや筋トレ、水中歩行を行います。
		・アクアピクス	3.5	水中で音楽に合わせて楽しくエアロビクスを行います。陸上よりか関節への負担を軽減できます。
機能改善	コング	・朝のストレッチ	1	運動前のウォーミングアップストレッチを行います。
		・ほぐしストレッチ	1	体をほぐすための基本的なストレッチを行います。体の硬い方にオススメです。
		・腰痛改善ストレッチ	2	腰痛改善を目的としたストレッチを行います。
		・ポール&ストレッチ	1	ストレッチポールで関節の動きをよくしてからストレッチを行います。通常のストレッチより効果的に筋肉を伸ばせます。
		・リラックスヨガ	2	正しい姿勢と呼吸法でインナーマッスルを鍛え姿勢改善、代謝向上を図ります。
		・ほぐしヨガ	2	座位中心に行うヨガのため体の硬い方、立位に自信のない方にオススメです。ヨガの呼吸やポーズで筋肉の緊張を緩めましょう。
		・姿勢改善ヨガ	3	日常生活で偏ってしまった姿勢をヨガのポーズで整えます。体幹の筋肉を強化し、呼吸しやすい正しい姿勢を目指しましょう。
		・パワーヨガ30、60	3.5	通常のヨガよりもポーズの難易度が高く展開も早くなります。難易度の高いポーズにチャレンジしたい方にオススメです。
		・股関節・肩甲骨 ストレッチ&筋トレ	3	股関節と肩・肩甲骨の関節可動域を広げるストレッチと、その可動域までご自身で体を動かす筋トレを行います。
		・機能改善	3	ストレッチやバランストレで、しなやかで動きやすい体軸のとれた体を目指す調整系レッスンです。
		・ジャイロコンディショニング	3	イス運動に加えて、様々な運動ツールを使って楽しく効果的にコアトレを行います。
		・ピラティス	3	体幹の正しい動かし方を呼吸を意識しながら行います。ピラティス初心者の方におすすめです。
		・バランスボール	3	大ボールを使ってバランス能力や普段意識しにくいインナーマッスルを鍛えていきます。
・ボディーアジャスト	3	ヨガ、ピラティス、太極拳、を融合させて、体の機能を改善する調整系レッスンです。		