

# スタジオプログラム

※レッスン開始30分前より受講券を配布いたします。

場所: トレーニングルーム(2)

レッスン名	対象	時間	必要な物	定員	レッスン内容	強度	料金
女性健康体操	18歳以上	90分	シューズ	40名	ストレッチやリズム体操を中心に楽しみながら健康づくりをするクラス。 【競技場】	★	トレーニング 利用券 + 受講料 200円
らくらくステップ & ボール	一般	50分	シューズ	20名	ステップ台や大小のボールを使って、どなたでも簡単にエクササイズできるクラス。	★	
はじめてヨガ	一般	60分	—	20名	全身のストレッチから呼吸法を取り入れ、ヨガのポーズを習得致します。 柔軟性を高めたい方や未経験者・身体を動かすのが久しぶりの方にお勧めのクラス。	★	
背骨 コンディショニング	一般	60分	タオル	20名	背骨の歪みを整えます。簡単な体操で痛みやハリ、コリ、しびれも改善させるクラス。	★	
フラダンス	一般	60分	—	20名	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身健康をはかるクラス。	初中級 ★ 中上級 ★★	
ヨガ	一般	50分	—	20名	初めての方や体が硬い方でも安心！やさしいポーズで心と体を整えるクラス。	★	
ヨガ 中級	一般	60分	—	20名	少しステップアップしたヨガを楽しむクラス。	★★	
ピラティス	一般	50分	—	20名	心身の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。 ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めなクラス。	★	
気功(呼吸体操)	一般	60分	シューズ	20名	呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かすことで、体調改善や筋力アップを目指すクラス。	★	
太極拳	一般	60分	シューズ	20名	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	★	
おためしエアロ	一般	45分	シューズ	20名	エアロビクス入門編。音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを行うに必要な技術を身に付けるクラス。	★	
エアロビギナー	一般	50分	シューズ	20名	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	★★	

フリーパス会員  
無料

	日	月	火	水	木	金	土
10:00							
11:00		らくらくステップ&ボール 10:00~10:50	ピラティス 10:20~11:10	ヨガ 10:00~10:50		ピラティス 10:00~10:50	ピラティス 10:20~11:10
12:00		はじめてヨガ 11:00~12:00	おためしエアロ 11:20~12:05	背骨コンディショニング 11:00~12:00	太極拳 10:30~11:30 フラダンス 初中級 11:40~12:40	おためしエアロ 11:00~11:45	エアロビギナー 11:20~12:10 気功(呼吸体操) 12:20~13:20
13:00							
14:00				背骨/ヨガ ※隔週レッスン 13:00~14:00	フラダンス 中上級 13:30~14:30		
15:00				※奇数週: 背骨コンディショニング 偶数週: ヨガ			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							