

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。

レッスン名	曜日	時間	必要な物	定員	レッスン内容	強度	場所	料金	
バラエティーストレッチ	金	45分	—	20名	簡単なストレッチや筋トレで体をほぐし、体のバランスを整えていくクラス。	★	競技場	トレーニング 利用券 +受講料 200円	フリーパス会員 無料
はじめてバレエ	金	45分	—	20名	初心者の方でも無理なく基礎的なバレエのしなやかな動きを習得していくクラス。	★	競技場		
ボクシングエクササイズ	月	50分	シューズ	20名	ボクシングの動作をリズムに合わせて行います。ストレス発散にもなるクラス。	★	トレ(2)		
はじめてヨガ	月	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。	★	トレ(2)		
ヨガ	月・水	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。	★★	トレ(2)		
ヨガ 中級	火	60分	—	20名	少しステップアップしたヨガを楽しむクラス。	★★	トレ(2)		
ピラティス	火・金・土	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。	★	トレ(2)		
おためしエアロ	火・金	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。	★	トレ(2)		
エアロピグナー	土	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。	★★	トレ(2)		
背骨 コンディショニング	水	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。	★	トレ(2)		
フラダンス	木	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 ★★	トレ(2)		
太極拳	木	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。	★	トレ(2)		
転倒予防体操	金	50分	シューズ	20名	足腰に不安のある方におすすめ。転んで怪我をする前に転ばないように予防をするクラス。内側と外側の筋肉を鍛え、体のバランスを整えましょう。	★	トレ(2)		
氣功(呼吸体操)	土	60分	—	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。	★	トレ(2)		

	日	月	火	水	木	金	土
						【トレ(2)】	【競技場】
10:00							
11:00		はじめてヨガ 10:00~10:50	ピラティス 10:20~11:10	ヨガ 10:00~10:50	太極拳 10:30~11:30	ピラティス 10:00~10:50	バラエティーストレッチ 10:15~11:00
12:00		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	フラダンス 初中級 11:40~12:40	おためしエアロ 11:00~11:45	はじめてバレエ 11:10~11:55
13:00							エアロピグナー 11:20~12:10
14:00		ボクシングエクササイズ 13:00~13:50		背骨コンディショニング 13:00~14:00	フラダンス 中上級 13:30~14:30	転倒予防体操 13:30~14:20	氣功(呼吸体操) 12:20~13:20
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							