

# 2021/8/1~

# 定員20名

その他詳細につきましては別紙ポスター「スタジオ利用案内」をご覧ください。

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
休館日	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	
	10:30~11:15 背骨コンディショニング Miki	10:55~11:55 マスターズ	10:30~11:15 MAIオリジナル MAI		10:30~11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:30~11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:30~11:15 ディスコダンス エクササイズ Miki		10:30~11:15 健康体操 芦田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美		
	11:30~12:15 ZUMBA Miki		11:30~12:15 ZUMBA MAI		11:35~12:20 パワーエアロ 森 万佐子		11:30~12:15 マーシャル YU-RI		11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美		11:30~12:00 バーニングボクシング 松谷 真由美		
	12:45~13:30 健美操 棒田 寿代	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 鈴子		12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:40~13:25 ピラティス 岡本 菊美	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 鈴子	12:30~13:00 ストレッチボール YU-RI		13:00~13:45 フィーリングヨーガ NAO	12:00~13:50 自由遊泳		13:15~14:00 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	
	14:30~15:15 アロマストレッチ 浜田 薫	12:00~15:00 自由遊泳	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	13:45~14:35 スポーツボイス45 東 麻美	12:00~15:00 自由遊泳	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり		14:15~15:00 サーキット トレーニング45 鮫島 婦雄子		14:20~15:05 コンビネーション 芦田 ひとみ		
	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子		14:50~15:35 健康体操 鮫島 婦雄子		14:55~15:40 エアロ&ストレッチ 芦田 ひとみ 初中級		14:35~15:20 ZUMBA CHIE		15:20~16:05 やさしいエアロ 鮫島 婦雄子		15:40~16:10 アクアピクス 川辺 鈴子		
			15:55~16:40 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:00~16:45 ハイアンプラ 高原 久美子		15:40~16:25 リラックスヨガ CHIE		16:20~16:45 ストレッチボール スタッフ		16:15~17:00 太極拳 石見 友子		
		祝日営業の際は、青枠内での営業となります。									18:00~19:30 アスリート		
	19:15~20:00 ピラティス 岡本 菊美				19:00~19:45 かんたんステップ 宮崎 智恵		19:00~19:45 ストリートダンス 阿部 真佐美		18:30~19:15 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級	17:30~20:00 自由遊泳			
	20:30~21:00 バーニングボクシング 松谷 真由美		20:00~20:45 かんたんステップ 鮫島 婦雄子	20:00~22:00 自由遊泳	20:00~20:45 シェイプエアロ 宮崎 智恵 中級		20:00~20:45 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ	20:00~22:00 自由遊泳					
	21:15~22:00 リラックスヨガ 松谷 真由美	20:40~22:00 自由遊泳	21:00~21:45 コンディショニング & トレーニング 鮫島 婦雄子			20:40~22:00 自由遊泳	21:30~22:15 ハイアンプラ 高原 久美子	21:10~21:40 アクアピクス 川辺 鈴子					

スタジオレッスンはケガや体調不良等を除いて途中退出はできません。

初めての方でもご参加いただけます NEWレッスン 変更箇所(時間,レッスン名等)

## ■スタジオプログラムのご案内■

	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度	靴
エアロビクス	初級	やさしいエアロ	45	基本的な動きが中心のクラス	2	1	○
	初中級	コアシェイス	45	基本の動作に、体幹を刺激する動きをプラスしたクラス	2	2	○
	初中級	エアロ&ストレッチ	45	基本的な動きを発展させた振り付けを行うクラス+15分ストレッチ	2	3	○
	初中級	エンジョイエアロ	45	基本の動きを発展させた、楽しい動きで踊るクラス	3	3	○
	中級	シェイスエアロ	45	脂肪燃焼を目的としたクラス	3	3	○
	中級	パワーエアロ	45	走ったり弾む振り付けが中心のクラス	4	3	○
	中級～	ミドルコンビネーション	45	ジャンプを含む様々な振り付けを楽しむクラス	4	4	○
	上級	コンビネーション	45	難しい動きや振り付けにチャレンジするクラス	4	5	○
ステップス	初級	かんたんステップ	45	ステップでの基本的な動きを覚える入門クラス	1	1	○
	初中級	ミドルステップ	45	ステップ動作のバリエーションを楽しむクラス	3	3	○
ダンス	初中級～	ディスコダンスエクササイズ	45	ディスコサウンドにのりながら誰もが楽しめるダンスフィットネスです	1	1	○
	初中級～	ストリートダンス	45	色々なジャンルのダンスを踊るクラス	2	3	○
	初級/中級	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラス!	3	3	○
	初中級～	MAI★オリジナル	45	内容は毎月変わりますので、お楽しみに!(ジャズダンス・筋コンなど)	3	3	○
ボディケア	初級	リラックス&ケア	45	ゆっくり身体を伸ばしリラックスを目的としたクラス	2	2	X
	初級	リズミク&アロマストレッチ	45	簡単な動作で身体を温め、アロマの香りの中で身体をほくします	2	2	○
	初級	コアエクササイズ&トレーニング	45	身体のバランス調整と筋力トレーニングで、基礎体力向上を狙うクラス	2	1	○
	初級	健康体操	45	筋力・持久力・柔軟性・バランスなど身体作りのクラス	2	1	○
	中級	サーキットトレーニング	45	筋トレと有酸素運動を繰り返し、全身持久力の向上に繋げるクラス	2	2	○
	初級	背骨コンディショニング	45	タオルを使って背骨の歪みを整えること、で身体の不調を改善へと導くクラス	1	1	○
ヨガ	初級	リラックスヨガ	45	簡単な動作で身体を伸ばして、心身共にリラックスしていくクラス	2	1	X
	初級	やさしいヨガ	45	新陳代謝を活発にし、身体のバランスを整えるクラス	1	2	X
	初級～	フィーリングヨーガ	45	ゆっくり動いて、心と体を感じながらリラックスするクラス	2	2	X
	初級～	ピラティス	45	インナーマッスルを鍛え、柔軟性やバランス力の強化を行うクラス	2	2	X
	初級	ヒーリングストレッチ	45	全身をストレッチによりほぐし、心身共にリラックスするクラス	1	1	X
	初級	ストレッチボール	25	ストレッチボールを使って、身体のゆがみを改善するクラス	1	1	X
	初級	やさしいパワーヨガ	45	ダイナミックなポーズや動きを取り入れた運動量の多いヨガのクラス	1	1	X
格闘系	初級～	バーニングボクシング	30	ボクシングの動きで、シェイプアップ・ストレスを発散するクラス	3	3	○
	初級～	マーシャル	45	パンチやキック動作を行うクラス	3	3	○
カルチャー	初級	健美操	45	呼吸と動きで気血の流れを変え、姿勢・バランス・歪みを改善します	1	1	X
	初級	太極拳	45	穏やかな動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラス	1	2	○
	初級	スポーツボイス	45	音楽に合わせて発声に必要な筋肉を発達させるクラス	1	2	X
	初級	ハワイアンフラ	45	フラの基本を身につけながら音楽に合わせた振り付けを楽しむクラス	1	2	X

### <プログラムご参加についてのご案内>

- ☆プログラム開始前に、タオルなどでの場所取りはご遠慮下さい
- ☆プログラム開始後10分以上経過した場合、プログラムご参加をお断りします
- ☆体調が悪い時は決して無理をしないようお願いいたします
- ☆定員20名
- ☆開始10分前より抽選を行いますので、フィットネスエリアにお集まりください

## ■プールプログラムのご案内■

	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
スイムレッスン	初級	マスターズ	60	自由形・背泳ぎが泳げない方や、初心者の方向けのクラスです	1	1
	中級	マスターズ	60	平泳ぎにチャレンジするクラス	2	2
	中上級	マスターズ	60	授業前半に自由形・背泳ぎ・平泳ぎの練習、後半にバタフライを練習します	3	3
	上級	マスターズ	60	個人メドレーの練習。4週かけて各泳法を強化していきます	4	4
	超上級	アスリート	90	より綺麗により速く泳ぐ事を目的とし、マスターズ大会出場を目指すクラス	5	5
アクア	初級	ウォーキング	30	水の中をゆっくり歩くことで全身をバランスよく使うクラス	1	2
	初級	アクアビクス	30	音楽に合わせて全身を使う事で脂肪燃焼を目的としたクラス	1	2

- ☆スイムレッスンは4週制となっていますので、5週目(29～31日)は休講となります
- ☆スイムレッスンへのご参加は「泳法指導オプション(2,750円)」をフロントにてお申し込み下さい