スタジオ ・ ホットヨガ レッスンプログラム　2021．9月～

曜日	火		水		木		金		土		日	
9:30	スタジオ	ホットヨガ（有料）	スタジオ	ホットヨガ（有料）	スタジオ	ホットヨガ（有料）	スタジオ	ホットヨガ（有料）	スタジオ	ホットヨガ（有料）	スタジオ	ホットヨガ（有料）
10:00	9：50～10：05 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ		9：50～10：05 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	曜日変更	9：50～10：05 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	ホットヨガハーフ 10：30～11：00	9：50～10：05 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ		9：50～10：05 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ			
30	10：15～10：45 体幹トレーニング		10：15～10：45 みんなで筋トレ	曜日変更	10：30～11：15 らくらくエアロ 中 家	10：30～11：30 ホットヨガ 澤 井	10：20～11：20 ヨガ 石 川				10：15～10：35 ストレッチ	ホットヨガハーフ 11：00～11：30
11:00	11：00～12：00 ヨガ 東 出	変更	10：55～11：15 オリジナルレッスン					ホットヨガハーフ 11：45～12：15	10：30～11：15 らくらくエアロ 中 家		10：45～11：15 やさしい体幹	11：00～12：00 ホットヨガ MIWA
30			11：30～12：30 自力整体 澤 井			男女OK！	11：45～12：30 ステップ 木ノ元	11：45～12：45 ホットヨガ 石 川	11：30～12：30 やさしい パワーヨガ 中 家			
12:00	12：10～12：55 かんたんエアロ 谷	時間変更 ホットヨガハーフ 13：00～13：30		ホットヨガハーフ 12：45～13：15	12：45～13：00 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ							男女OK！
30	13：05～13：20 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	13：00～14：00 ホットヨガ 石 川	13：05～13：20 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	12：45～13：45 ホットヨガ 佐々木	13：15～14：15 ヨガ 佐々木		13：05～13：20 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	男女OK！	13：05～13：20 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ		13：05～13：20 ﾗｼﾞｵ体操&ｽﾄﾚｯﾁ	
13:00	13：30～15：00 太極拳 太極拳協会	男女OK！	13：30～13：50 ストレッチポール	男女OK！			13：30～14：15 ピラティス ＲＥＩＫＯ	時間変更	13：30～13：50 ストレッチポール		13：30～14：15 ＺＵＭＢＡ Tomoko	ホットヨガハーフ 14：30～15：00
30			14：30～15：15 ＺＵＭＢＡ Tomoko	時間変更	14：45～15：30 ＺＵＭＢＡ 木ノ元		14：30～14：50 ストレッチ	時間変更	14：00～15：00 ヨガ 森 永	ホットヨガハーフ 15：15～15：45	14：45～15：45 パワーヨガ 中 家	14：30～15：30 ホットヨガ 新 部
15:00	15：15～16：00 ＺＵＭＢＡ 佐々木		15：30～15：50 ストレッチ		15：45～16：15 体幹トレーニング				15：10～15：40 体幹トレーニング	15：15～16：15 ホットヨガ 東 出		男女OK！
30	16：10～16：30 ストレッチ								時間担当変更	男女OK！	16：00～17：00 オリジナルエアロ 中 家	
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00												
30	19：20～20：05 パワーヨガ 中 家		19：45～20：05 ストレッチ	ホットヨガハーフ 20：15～20：45	19：45～20：05 ストレッチ		19：30～20：00 体幹トレーニング	ホットヨガハーフ 20：15～20：45				
20:00												
30	20：20～21：05 ランランエアロ 中 家		20：20～21：10 ＺＵＭＢＡ50 木 村	20：15～21：15 ホットヨガ 石 川	20：20～21：10 ＺＵＭＢＡ50 成 尾		20：10～21：10 ヨガ 佐々木	20：15～21：15 ホットヨガ 新 部				
21:00				男女OK！				男女OK！				
22:00												

＜お知らせ＞

スタジオレンタルしております。詳しくは、フロントまで！

ーーーーーーーーーーーースタジオプログラムー

エアロビクスエクササイズ

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心とし、基本ステップを組み合わせていくクラスです。	☆～☆☆
らくらくエアロ	45分	基本ステップを中心に、シンプルな動きを音楽に合わせて楽しく動くクラスです。	☆～☆☆
ランランエアロ	45分	楽しい音楽に合わせて基本ステップを組み合わせて動き、ジャンプ、ジョギングを少し取り入れたクラスです。	☆☆～☆☆☆
オリジナルエアロ	60分	インストラクターの個性を活かし、様々な内容のプログラムを行うクラスです。	☆☆☆☆

ステップエクササイズ

ステップ45	45分	ステップ台を使って昇り降りをし、心肺持久力を高めるクラスです。	☆☆～☆☆☆

ダンス

ZUMBA	45分 50分	ラテン系を中心としたダンスとフィットネスエクササイズを融合させたものです。	☆☆～☆☆☆

身体調整プログラム

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ヨガ	60分	心身ともに鍛錬し、自然治癒力を高めます。	☆～☆☆
パワーヨガ	45分 60分	筋力、柔軟性、バランス感覚を向上させ、バランスのとれた身体を作ります。	☆～☆☆
ピラティス	45分	何をするにも大切になる体の中心部。体幹部（コア）を中心に鍛えるレッスンです。	☆☆
太極拳	90分	太極拳の基本の動きを習得していくクラスです。	☆☆
自力整体	60分	筋肉や神経の緊張をほぐし、姿勢の矯正を行い、日常生活での不快感を取り除くクラスです。	☺
ストレッチポール	20分	円柱状のポールに乗ったり、転がしたりして背部全体の歪みを緩和し、血行を促進します。	☺
ラジオ体操&ストレッチ	15分	みんなでストレッチを行い、その後ラジオ体操を行います。	☺
ストレッチ	20分	ストレッチを行い、筋肉の柔軟性を向上し、怪我の予防を図ります。	☺

筋コンディショニング

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
体幹トレーニング	30分	普段使いにくい胴体回りの筋肉を使うので、代謝も良くなりダイエットにも効果的です。	☺
みんなで筋トレ	30分	正しいフォームで簡単な筋肉トレーニングを行います。代謝UP、健康な身体作りを目的としたクラスです。	☺
オリジナルレッスン	20分	バランスボール、ストレッチポール等、週替わりでレッスンします。	☺

ーーーーーーーーーーーーホットヨガプログラムー

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ホットヨガ	60分	基本的なポーズを行います。 デトックス（解毒）作用で美肌効果に最適です。	☆～☆☆

《　プログラムの参加へのご注意　》

※レッスン開始後の入室、途中退場は危険ですのでご遠慮ください。
※運動の強さは目安です。安全に運動していただくため、体力にあったレッスンにご参加ください。
※体調が優れない場合は無理をせず、担当のインストラクターにご相談ください。
※祝日のプログラムは、18：30までのプログラムとなります。館内掲示をご覧下さい。
※クラスの内容、担当インストラクターが変更、休講する場合がございます。
※ジムのご利用は、閉館時間の30分前までとなります。