

# Studio Lesson Schedule

2023.9.5 THU

	火 Studio No.1		水 Studio No.1		木 Studio No.1	
	Studio No.2		Studio No.2		Studio No.2	
9						
10	9:30 ファットバーン エアロ50 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮崎 10:10	9:30 エアロ初級45 池本 10:15	9:30 朝ヨガ50 山田 10:20	9:30 機能改善 トレーニング45 宮崎 10:15	9:30 エアロ初級45 磯川 10:15
11	10:35 リトモス45 高野 11:20	10:25 ピラティス45 田中 11:10	10:25 体幹トレーニング25 鈴木 10:50	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/ 磯川 11:30	10:30 らくヨガ50 鶯出 11:20	10:30 やさしい フラダンス50 川北 11:20
12	11:30 ペルビックムーブメント 原田 12:00	11:20 ヨガウォーク30 内田 11:50	11:00 ZUMBA45 織田 11:45		11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	
13	12:15 ファイドウ30 岩元 12:45	12:00 ヒップホップ50 平田 12:50	11:55 エアロ初心者45 山下 12:40	12:10 やさしい バレエ50 玉川 13:00	12:35 ジャイロキネシス45 上村 13:20	13:10 ジャズ初級50 大屋 14:00
14	13:00 リズムヨガ60 蔵屋 14:00	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50	12:55 チェア体操25 内田 13:20	13:20 ジャズ初級45 池田 14:05	13:35 ペルビックムーブメント 内田 14:00	14:10 ピラティス60 服部 15:10
15	14:15 フット コンディショニング45 磯川 15:00		13:35 ボルドブラ30 原田 14:05	14:20 やさしいベリードダンス30 池田 14:50	14:10 リトモス50 原田 15:00	
16	15:15 チェア体操25 磯川 15:40		14:20 マッスルシェイプ30 花立 14:50	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55	15:15 UBOUND30 上四元 15:45	15:20 ヒップホップ60 高杉 16:20
17	15:55 UBOUND30 上四元 16:25		15:05 リトモス50 原田 15:55			
18				16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 磯脇 5歳~6年生 17:45	17:00 チアダンス 永田 (彩) 5歳~12歳 18:00	16:45 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:45
19	18:15 ヒップホップ50 東 19:05	18:30 ジムスティック20 山下 18:50	18:15 リトモス60 長野 19:15	17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 磯脇 マスタークラス 18:50	18:15 インナーワーク 蔵屋 18:45	17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生~中学生 18:50
20	19:15 UBOUND30 上四元 19:45	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:00	19:25 ファイドウ40 山下 20:05	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	18:55 ペナルティーボックス 山下 19:15	19:00 スタミナ フローヨガ 蔵屋 クラス・実施時間変更 20:00
21	20:00 エアロ初級45 山下 20:45		20:15 エアロ初級45 永田 21:00	20:40 リンパ コンディショニング60 山下 <b>ホット</b> 21:40	19:25 コンビネーション エアロ50 白石 20:15	20:10 ファイドウ30 山下 <b>時間変更</b> 20:40
22	21:00 ファイドウ45 山下 21:45	20:50 リラックスヨガ 山田 <b>ホット</b> 60 21:50	21:10 ZUMBA45 織田 21:55		20:30 ZUMBA30 白石 21:00	
23					21:15 UBOUND30 山下 <b>時間変更</b> 21:45	

# Studio Lesson Schedule

2023.9.5 THU

	金 Studio No.1	土 Studio No.2	日 Studio No.1	日 Studio No.2	日 Studio No.1	日 Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	9:20 ボルドブラ30 前田 9:50	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。 日曜担当表でご確認下さい。(日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。) ※有料レッスン ①タップダンスクラス(60分) ②12:10~13:25(75分) アシュタンガヨガベーシッククラス バレエ初級クラス 社交ダンス初級クラス ③12:10~13:40(90分) アシュタンガヨガステップアップクラス</p> <p>※スクールレッスン TERUYAクラス月1回 ①14:00~15:30(90分) 初中級クラス ②16:10~17:40(90分) 初級クラス</p> <p>★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。 ★レッスンの定員は3Fスタジオ50名/2Fスタジオ35名(UBOUND32名・マッスルシェイプ35名・パネルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール25名 ジムスティック27名)</p> </div>	
10	9:45 エアロ初級45 内田 10:30	9:45 リンパ コンディショニング50 池本 10:35	9:55 ファットバーン エアロ50 磯川 10:45	10:10 エアロ初心者45 前田 10:55		
11	10:40 体幹トレーニング30 鈴木 11:10	10:45 ボルドブラ30 磯川 11:15	11:15 ジムスティック20 磯川 11:35	11:05 リンパ コンディショニング45 山田 11:50		
12	11:20 ペナルティーボックス 山下 11:40	11:25 バランスボール40 池本 12:05	11:55 UBOUND30 山下 12:25	12:00 リフレッシュヨガ30 前田 12:30		
13	11:55 UBOUND30 山下 12:25	12:15 リフレッシュヨガ40 原田 12:55	12:40 ダンスミックス60 中原(珠) 13:40			
14	12:40 ジャズ初中級50 池田 13:30	13:10 太極拳50 木村 14:00	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	13:40 気軽に社交ダンス 50 河野 時間変更 14:30		
15	13:40 ヒップホップ 中原 14:40	14:10 ジムスティック20 鶴田 14:30	15:15 コンビネーション エアロ60 白石 16:15	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:50		
16	14:50 リラックスヨガ 60 鷺出 15:50	14:45 リズムタップ60 木場 15:45		15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:50		
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~6年生 17:50		17:00 ジュニア 元気クラブ 磯脇/松元 5歳~ 18:00	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 13歳~ 18:35		
18		17:15 ジュニア ヒップホップ 平田 4歳~12歳 18:15	18:20 UBOUND45 山下 19:05	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳~ 19:45		
19	18:20 UBOUND45 山下 19:05		19:20 ファイドウ60 岩元 20:20			
20	19:20 マッスルシェイプ 45 岩元 20:05	19:00 ジュニア ヒップホップ 平田 9歳~15歳 20:00				
21	20:20 リトモス50 高野 21:10	20:15 リンパヨガ 60 前田 21:15				
22						
23						

ERG

検索



★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。定員20名です。

★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生) \*テニスコート



# 12月日曜担当



★混雑防止のため17日・24日の  
ZUMBAは9:15～受付を開始  
致します。

## 12/3

## 12/10

## 12/17

## 12/24

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
原田

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:00(50分)  
美ボディメイク50  
高野

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 原田

12:10(50分)  
リトモス50  
高野

12:10(60分)  
<有料>  
Basic House  
Class 木場

13:25(50分)  
リラックスヨガ50  
中村

15:00(90分)  
<有料>  
ワークショップ  
RHYTHM &  
GROOVE  
RYOSUKE

14:00(90分)  
ヒップホップスクール  
初中級クラス  
TERUYA

17:00(90分)  
<有料>  
ワークショップ  
POPPIN  
RYOSUKE

16:10(90分)  
ヒップホップスクール  
初級クラス  
TERUYA

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
高野

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:00(50分)  
リトモス50  
坂口

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 上四元

12:00(50分)  
美ボディメイク50  
高野

12:10(75分)  
<有料>  
インナーワーク  
蔵屋

13:10(50分)  
ストレッチポール  
ピラティス50服部

14:10(20分)  
ペナルティー  
ボックス20上四元

14:10(50分)  
骨盤ヨガ50  
蔵屋

14:45(45分)  
UBOUND  
上四元

15:50(90分)  
<有料> ZUMBA  
おだっちー あだっちー  
承認No.25322



9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
内田

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:00(45分)  
UBOUND  
上四元

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 永田

12:00(50分)  
リトモス50  
原田

12:10(90分)  
<有料>  
アシュタンガヨガ  
ステップアップ  
蔵屋

13:00(20分)  
ペナルティー  
ボックス20 上四元

13:30(50分)  
シェイプアップ  
エアロ50 永田

14:15(50分)  
リリースヨガ50  
(リング使用)蔵屋

14:30(50分)  
ZUMBA50  
織田

16:00(45分)  
<有料>  
Dancing Box  
織田



9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(60分)  
Xmasエアロ  
内田・磯川

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:15(60分)  
ピラティス  
服部

12:10(75分)  
<有料>  
社交ダンス初級  
河野

13:00(60分)  
ペアリトモス  
原田・蘭田

14:15(40分)  
美スタイルup40  
中村

15:10(50分)  
ZUMBA50  
森永

16:10(50分)  
リラックスヨガ50  
中村



# スタジオエクササイズ内容

★印は運動強度を表しています

## ●スタートプログラム(初めての方向け)

### チェア体操

30分

椅子に座って行う運動で膝や腰に負担をかけず歩行運動と同じ効果を得ることができます。また、生活習慣病の改善にも最適のクラスです

### エアロフット

★ 60分

身体の本来持っている自然な動きを取り戻し調整するコンディショニング的な要素、フットセラピーと音楽に合わせて行う心地良いナチュラルエアロビクスを組み合わせた裸足で行う楽しいエクササイズです

### ボルドフラ

★ 30分

誰もが出来る簡単なダンスムーブメントを使ったコンディショニング系プログラムです。肩周りの動作改善が期待される姿勢トレーニングプログラムともいえます

### エアロ初心者45

★ 45分

姿勢や呼吸法などの説明を加えながらエアロビクスの基本ステップをマスターする、エアロビクスが初めての方や、エアロビクスを始めて間もない方に最適のクラスです

### エアロ初級45・50

★ 45分・60分

エアロビクスを続けていく為に必要な筋力や柔軟性のトレーニングをプラスした、体力的に自信のない方や、エアロビクスに慣れていない方でも楽しんで頂けるクラスです

### バランスボール

40分

注目のバランスボールを使ったエクササイズです。弾んでボールの楽しさとやさしい曲線にあわせる動きで心と体をリフレッシュします

### ファイトウ30・45・60

★★30分・45分・60分

キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたシンプルかつダイナミックなシェイプアッププログラムです。武士道の「道」にかけてファイトウと呼ばれています

### シェイプアップエアロ

★★ 50分

有酸素運動とコンディショニングを組み合わせたシェイプアップクラスです。スリムで美しい身体を目指します

### 美ボディダンス

★★ 50分

シンプルで簡単なダンスと美ボディエクササイズのぜいたくな内容で、ウエスト周り、二の腕、太もも、お尻と女性の気になる部分を美ボディラインにしていくクラスです

### 美ボディメイク

★★ 50分

骨盤と肩甲骨を効果的に動かして代謝アップ!! 脂肪燃焼効果と美姿勢を目指します

### ジャズ初級

★★ 45分・60分

ジャズダンスを始めて間もない方のためのクラスです。曲にあわせて簡単な振り付けをマスターします

### ベーシックステップ40

★★ 40分

ステップ台を使用して昇降運動の基本をマスターする膝や腰にやさしいクラスです。エアロビクスが初めての方や始めて間もない方、走るのが苦手な方におすすめします

## ●ステップアッププログラム(初・中級者向け)

### ジャズ初・中級

★★★ 50分

動きのコンビネーションがふんだんに組み込まれたクラスで、ダンスのステップアップを目標にされる方のクラスです

### ファットバーンエアロ

★★ 50分

脂肪燃焼を目的としたローインパクトステップ中心のクラスです。シェイプアップを目的にしている方におすすめします

### コンビネーションエアロ

★★ 50分・60分

エアロビクスのコンビネーションを豊富に組み込んだ、エアロビクスに比較的慣れた方におすすめのクラスです

## ●シェイプアッププログラム(すべての方向け)

### マッスルシェイプ

★★ 30分・45分

音楽に合わせてパーベルをリズムよく挙上させながら、上半身、下半身、体幹の各パート別に引き締めしていくプログラムです。基礎代謝をあげ、太りにくい身体を目指す方におすすめします

### ペルビック(骨盤)ムーブメント

★ 30分

インナーマッスルを鍛えながらアウターマッスルを引き締め重力に負けないボディを作ります。さらに骨盤を正しい位置に戻すことで歪みやたるみのない美しいボディを目指すクラスです

### 体幹トレーニング

★★ 30分

筋肉の構造に基づいたエクササイズの組み合わせによって、より効果的に体幹を引き締めていきます

### UBOUND0

★ 30分・45分・60分

一人用トランポリンを使用したエクササイズで、心肺持久力や体幹(コア)、下半身の筋力を効果的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック! エアロビクス、アネロビックな要素を組み合わせた画期的なプログラムです

### 骨盤ヨガ

★ 50分

音楽に合わせて基本的なフィットネスバレエワークでアウターからインナーマッスルに働きかけ、中心軸を定めてリズミカルにヨガにつないでいく効率的なシェイプアップボディワークです

### ジムスティック

★ 20分・30分

軽量で丈夫なスティックとチューブを組み合わせた手軽なフィットネスツールを使います。プログラム構成が多彩で筋力、筋持久力などが強化できるクラスです

# スタジオエクササイズ内容

●様々なダンススタイルをお楽しみいただけます。

## やさしいフラダンス

★ 50分  
簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得し、ゆるやかな動きで楽しく身体を動かす体調リフレッシュのクラスです

## やさしいベリーダンス

★ 30分  
古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かすので、お腹まわりのシェイプにも効果的なクラスです

## リトモス

★ 40分・50分・60分  
"リズム"という意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトン)などにより構成されています

## ZUMBA

★ 30分・45分・60分  
ラテン系の様々なフィットネス系ダンス、ステップを組み込んだエクササイズです。またサーキットトレーニング的な要素を取り入れているため、フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果が期待できます

## ヒップホップ

★ 50分・60分  
これからダンスを始めたいという方におすすめのクラスで、曲に合わせてヒップホップの振り付けをマスターします

## K-POPダンス

★ 50分・60分  
人気K-POPダンスアーティストやグループの振付をマスターして楽しく踊ります

## ●リフレッシュ/身体の調整・矯正(すべての方向け)

### モーニングストレッチ

20分  
全身を目覚めさせてくれるやさしいストレッチです

### 骨盤調整ストレッチ

30分  
骨盤、股関節の周りを動かしながら骨盤を支える筋肉をストレッチし、より快適な心身へと導きます

### フットコンディショニング

30分・45分  
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方におすすめのクラスです

### リフレッシュヨガ

30分・40分  
ストレスによる緊張をほぐすことで、血流が良くなり、歪みも矯正できます。「気持ちいい」と感じる程度に無理せず行うことで身体の不調を改善します

### ポテリセットヨガ

30分  
全身の筋肉を使い、バランス運動や姿勢を整えるヨガポーズをテンプルよく行い脂肪を燃焼して行きます

### リンパコンディショニング

40分  
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方にお勧めのクラスです

## キレイになるヨガ

50分  
マドンナなどハリウッドセレブが実践しているヨガで、しなやかに健やかにボディメイクするプログラムです。ポーズからポーズに流れるように動くので脂肪燃焼しやすく基礎代謝も高めます

## キレイになるリリースヨガ

60分  
ヤサシイ太陽礼拝で、身体を温め、ゆったりと骨盤周囲を調整し、筋膜をほぐします。マッサージ効果とリラックス感を一挙に得ながら、心身を整えます

## リリースヨガ

50分  
筋膜のゆがみやねじれを解きほぐすことによって身体の不調を根本から改善・予防します。筋膜リリースの理論に沿ってヨガを実践することによりマッサージ効果とリラックス感を一挙に得られます

## スタミナフローヨガ

60分  
呼吸と動きを連動させながら足裏の根付きからコアを安定させるポーズでつなぎます。強くなやかな身体を作ります

## リラックスヨガ

45分・60分  
身体の歪みを整えて正常な姿にもどすとともに、自立神経とホルモン系の活性と調和を目指すストレス解消のクラスです

## リンパヨガ

60分  
体のあちこちにあるリンパ節の滞りをなくし、むくみを改善するクラスです

## 朝ヨガ

50分  
新鮮な空気を体の中に取り込み、ゆっくりな動きで徐々に体を目覚めさせる気持ちのいいクラスです

## 機能改善トレーニング

45分  
姿勢や身体の動きの機能を高めるためのコンディショニングとトレーニングでケガの予防や身体機能向上を目指します

## 太極拳

60分  
中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の一つです。穏やかで流れるようにゆったりと動きながら、心身のバランスを調整していきます

## ピラティス

★ 45分・50分  
ピラティスは、心と身体をひとつにして、正しい姿勢を身につけていく、ボディラインを美しくする今話題のエクササイズです

## ジャイロキネシス

★ 45分・50分  
ジャイロキネシスとは「円、らせん」という意味です。身体の柔軟性・美しい姿勢などの維持に効果的なボディワークで、背骨をまんべんなく動かすエクササイズです。イスに座って行います

## ●オリジナルプログラム(すべての方向け)

### リズムタップ

60分  
タップダンスの基本となるステップでリズムとテンポを生み出す楽しいクラスです

### 気軽に社交ダンス

45分・50分  
ソーシャルダンスのプロが、基本から丁寧に指導し、楽しくすすめていきます

### やさしいバレエ

50分・60分  
バレエレッスンやセンターレッスンを中心にクラシックバレエの基礎を楽しく学びながら、エレガントな美しさを身につける初級クラスです

### 健康空手

50分  
誰でも気軽にできる空手をベースにした健康運動です。心肺機能を高め、血流を整え、下半身の筋力を強化して、心身ともに元気になるフットワークエクササイズです