



2022 スタジオ夏のイベント



8月9日(火)・10日(水)・11日祝(木)・16日(火)

8/9 (火) 第1スタジオ	9:45~ 10:35 ファットバーン エアロ50 原田	10:50~ 11:30 リトモス40 高野	11:45~ 12:15 骨盤調整 ストレッチ30 宮崎	12:30~ 13:00 ファイドウ 30 岩元	13:15~ 14:15 やさしい リスムヨガ60 蔵屋	14:35~ 15:20 フット コンティショ ニング45 磯川	15:35~ 16:00 チェア体操 25 磯川	16:15~ 16:45 UBOUND 30 山下	18:30~ 18:50 ペナルティ ボックス20 山下	19:10~ 19:55 UBOUND 45 上四元	20:15~ 21:15 ファイドウ まつり60 山下・岩元
-------------------------------	--	---------------------------------	--	--------------------------------------	--	---	--------------------------------------	---------------------------------------	--	--	--

第2スタジオ	9:55~ 10:25 ポテイルセット ヨガ30 内田	10:40~ 11:25 ピラティス 45 田中	11:40~ 12:10 ペルビック ムーブメント 原田	12:25~ 13:15 ヒップホップ 50 平田			19:00~ 20:00 ヒップホップ 60 東	20:40~ 21:40 ホット! リラククスヨガ 60 山田
---------------	---	--------------------------------------	--	---------------------------------------	---	---	--------------------------------------	--

8/10 (水) 第1スタジオ	9:45~ 10:30 ベーシック ステップ45 池本	10:50~ 11:35 UBOUND 45 福枝	11:55~ 12:25 チェア体操 30 内田	12:40~ 13:25 エアロ初心者 45 山下	13:40~ 14:10 ポルドルラ 30 原田	14:25~ 14:55 マッスル シェイプ30 花立	15:10~ 16:00 リトモス 50 原田	18:25~ 18:45 ペナルティ ボックス20 山下	19:00~ 20:00 リトモス 60 長野	20:15~ 21:00 エアロ初級 45 永田	21:15~ 22:00 UBOUND 45 福枝
--------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

第2スタジオ	9:45~ 10:35 朝ヨガ50 山田	10:55~11:45 <有料> 550円 ストレッチフラ50 川北 定員30名 *参加ご希望 の方は1Fフロントにてお 申込み下さい。	13:20~ 14:20 FUN!FUN! ジャズ60 池田	14:40~ 15:25 気軽に 社交ダンス 45 河野	20:15~21:15 ホット! リンパコンティショニング 60 山下
---------------	-------------------------------	---	--	---	---

8/11 祝(木) 第1スタジオ	9:30~ 10:15 機能改善 トレーニング 45 宮崎	10:35~ 11:25 エアロ初級 50 内田	11:40~ 12:40 ヒップホップ 60 和田	12:55~ 13:55 フットコンティショ ニング60 磯川	14:15~ 15:05 リトモス50 原田	15:20~ 16:20 UBOUND トリプル60 山下・上四元・福枝	18:20~19:20 <有料> 1,100円 定員30名 adidas yoga ベーシック60 蔵屋 *参加希望の方は1Fフロ ントにてお申込み下さい。	19:40~ 20:25 ファイドウ 45 山下	20:45~ 21:05 ペナルティ ボックス20 山下
---------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------	--	--	--------------------------------------	--

第2スタジオ		12:50~ 13:40 ジャズ初級 50 大屋		19:30~ 20:30 やさしい バレエ 福枝
---------------	---	--------------------------------------	---	--------------------------------------

8/16

(火)

第1スタジオ

9:45~
10:35
ファットバーン
エアロ50
原田

10:50~
11:30
リトモス
40
高野

11:45~
12:15
ペルビック
ムーブメント
30 原田

12:30~
13:00
ファイドウ
30
岩元

13:15~
14:15
キレイになる
リリースヨガ60
蔵屋

14:30~
15:20
イス
コンティショニング
50 磯川

15:40~
16:10
UBOUND
30 山下

18:15~
19:05
ヒップホップ
50
東

19:20~
19:50
UBOUND
30
上四元

20:05~
20:50
ファットバー
ンエアロ
山下

21:10~
21:55
ファイドウ
45
山下

第2スタジオ

9:55~
10:25
ポテリセット
ヨガ30
内田

10:40~
11:30
ピラティス
50
田中

12:20~
13:10
ヒップホップ
50
平田

13:35~
14:50
バレエスクール
中上級
玉川

15:30~16:30
「健康講座」 牧迫教授
*参加希望の方はスイミング
・トレーニングジムにて
お申込み下さい。

18:25~
18:45
ジム
スティック20
山下

19:00~
20:00
K-POP
ダンス
宮元

20:55~
21:55
ホット!
リラククス
ヨガ 山田

<有料プログラム>

☆adidas yogaベーシック (60分)

¥1,100

伝統的なアシュタンガヨガをベースに、気の巡りと「身体、心、精神」の統一を目指す内側から輝くメソッド、基礎力を養います。

☆ストレッチフラ(50分) ¥550

ハワイアンミュージックにのせてフラの動きとストレッチをミックスした新しいプログラムです。フラをこれから始めたいと思っている方に必要な体幹や柔軟性などの体づくりとハワイアンミュージックにのせて笑顔で身体を動かすことでリラックス効果、脳の活性化を促します。精神的な緊張を解き、心身のコンティショニングを整え、しなやかな身体を作ります。フラダンス経験者の方も年齢、老若男女問わず参加していただけます。



※ スケジュールはすべてイベントレッスンとなります。

8月11日(木)祝日は正・アンダー24・家族・5カウント会員以外の方は1,650円でご利用頂けます。

※ すべてのレッスンが当日受付となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

定員45名(UBOUND32名、マッスルシェイプ、ペナルティーボックス30名となりますのでご了承ください)

※ 8月10日(水)、11日(木)は有料レッスンがありますのでご確認ください。

参加ご希望の方は1Fフロントにてお申し込みください。

<ニュープログラム>

☆ペナルティーボックス(20分)

アメリカ発最新エクササイズ!

基礎トレーニングをシンプルに効果的なワークアウトとして、誰でもどこでもできるように考案された敏捷性トレーニングです。「音楽に合わせて、自分のペースで楽しむ」が共有できる楽しいフィットネスです♪♪
一緒に楽しい汗を流しましょう! 短時間(20分)で効率よく汗をかけるのがおすすめのポイントです。

<健康講座のご案内>

☆伊藤園×ERG×鹿児島大学

講師 鹿児島大学医学部保健学科 教授

牧迫 飛雄馬 先生

現在の生活を改めて見つめなおし、健康づくりに向けて1歩踏み出せるようなヒントをご紹介します。

<内容>

フレイル(虚弱)予防と運動:牧迫教授

健康づくりにお茶が役立つ:(株)伊藤園

講義と実技による講演

<参加費> 無料

<定員> 35名

<エクササイズ内容>

☆ファイドウまつり(60分)

今までのファイドウの動きをミックスしていきます。60分パワー全開で楽しみましょう!!

☆FUN! FUN! ジャズ(60分)

色々なジャンルの音楽とダンスをお楽しみいただけるクラスです。ダンスが初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください!

☆やさしいリズムヨガ(60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ポテワークです。お気軽にご参加ください。

☆イスコンティショニング(60分)

イスを使って身体を整えて美しい姿勢を作ります。筋肉はいくつになっても鍛える事ができます。イスに座って「いつでも、どこでも」できるコンティショニングです。上肢・センター・下肢と部位ごとに分けてコンティショニングを行います。日頃、姿勢が気になる方や脱力や長座姿勢が苦手な方におすすめです。

☆UBOUNDトリプルレッスン(60分)

3人のOTがパワフルにリードしていきます。60分めいっぱいお楽しみください!!

