

| 1月    | 月  |   | 火  |     | 木  |     | 金  |   | 土  | 日  |
|-------|--|---|--|-----|--|-----|--|---|--|--|
|       | Aスタジオ  | プール   | Aスタジオ                                      | プール | Aスタジオ  | プール | スタジオ   | プール   | スタジオ                                     | スタジオ   |
| 10:00 | 10:30~11:15 (45分)<br>はじめてエアロ<br>酒本<br>強度 ★     |   | 10:30~11:10 (40分)<br>ポルトブラ<br>岸本<br>強度 ★   |     | 10:30~11:10 (40分)<br>オリジナルエアロ<br>宇野<br>強度 ★★ |     | 10:30~11:15 (45分)<br>コンディショニング<br>酒本<br>強度 ★ |   | 10:30~11:10 (40分)<br>フラダンス<br>岸本<br>強度 ★ | 10:30~11:10 (40分)<br>11:20~12:00 (40分)<br>おまかせ<br>レッスン |
| 11:00 | 11:30~12:10 (40分)<br>美・ツイストストレッチ<br>宇野<br>強度 ★ |   | 11:25~12:05 (40分)<br>ヨガストレッチ<br>後藤<br>強度 ★ |     | 11:25~12:05 (40分)<br>はじめてピラティス<br>後藤<br>強度 ★ |     | 11:30~12:10 (40分)<br>機能改善EX<br>後藤<br>強度 ★    |   | 11:20~12:00 (40分)<br>モメツド<br>岸本<br>強度 ★  | 別紙にて<br>スケジュール<br>ご案内                                  |
| 12:00 |  | 12:30~13:00 (30分)<br>アクアシェイプ<br>牧本<br>強度 ★★ |  |     |  |     |  | 12:30~13:00 (30分)<br>アクアウォーキング&ジョグ<br>江原<br>強度 ★★ | 12:20~13:05 (45分)<br>ズンバ<br>石原<br>強度 ★   |  |
| 13:00 | 13:30~14:10 (40分)<br>膝楽トレーニング<br>田口<br>強度 ★    |   | 13:30~14:10 (40分)<br>座ってエアロ<br>宇野<br>強度 ★  |     | 13:30~14:15 (45分)<br>リフレッシュヨガ<br>尾崎<br>強度 ★  |     | 13:30~14:10 (40分)<br>初級エアロ<br>石原<br>強度 ★     |   |  |  |
| 14:00 | 14:20~15:00 (40分)<br>初級ピラティス<br>牧本<br>強度 ★     |   | 14:20~15:00 (40分)<br>はじめてヨーガ<br>芦谷<br>強度 ★ |     | 14:25~15:05 (40分)<br>肩すっきり教室<br>芦谷<br>強度 ★   |     | 14:20~15:00 (40分)<br>からだチェック<br>田口<br>強度 ★   |   |  |  |

← ピンクのところは先月からの変更です。

|       |  |  |   |  |  |   |  |   |            |                   |
|-------|--|--|---|--|--|---|--|---|------------|-------------------|
| 18:00 |  |  | 18:40~19:20 (40分)<br>ヒーリングヨーガ<br>福島<br>強度 ★   | こちらのレッスンのみ<br>19:00までの遅刻可能<br>Bスタジオに入室して<br>ください |  |   |  |   |            |                   |
| 19:00 | 19:00~19:45 (45分)<br>ズンバ<br>石原<br>強度 ★★    |  | 19:30~20:10 (40分)<br>腰痛・肩こり改善教室<br>芦谷<br>強度 ★ |  | 19:00~19:40 (40分)<br>バレトン<br>宇野<br>強度 ★★   | 19:00~19:50 (50分)<br>上級フローヨガ<br>尾崎<br>強度 ★★ |  | 19:15~19:45 (30分)<br>アクアシェイプ<br>牧本<br>強度 ★★ |            | 初心者<br>燃焼系<br>筋トレ |
| 20:00 | 19:55~20:35 (40分)<br>ボディメイク<br>尾崎<br>強度 ★★ |  | 20:30~21:15 (45分)<br>ズンバ<br>石原<br>強度 ★★       | 19:50~20:35 (45分)<br>サルセーション<br>宇野<br>強度 ★★      | 20:00~20:40 (40分)<br>TODAトレ<br>戸田<br>強度 ★★ |   |  |   | 改善系<br>癒し系 |                   |
| 21:00 |  |  |   | レッスン変更・代行は1F掲示板もしくは<br>ホームページでご確認ください。           |  | ホームページの<br>QRコードはこちら→                       |  |   |            |                   |

# 1月レッスン代行・変更のお知らせ

| 日付                                   | 変更前     |    | 変更後       |    |      |             |
|--------------------------------------|---------|----|-----------|----|------|-------------|
|                                      | レッスン名   | 担当 | レッスン名     | 担当 | 所要時間 | 時間          |
| <b>1/4(土)、5(日)のレッスンは休講とさせていただきます</b> |         |    |           |    |      |             |
| 6日(月)                                | アクアシェイプ | 牧本 | <b>休講</b> |    |      |             |
| 6日(月)                                | 初級ピラティス | 牧本 | かんたんストレッチ | 田口 | 40分  | 14:20~15:00 |
| 14日(火)                               | ヒーリングヨガ | 福島 | かんたんストレッチ | 芦谷 | 40分  | 18:40~19:20 |
| 17日(金)                               | トダトレ    | 戸田 | ボディメイク    | 尾崎 | 40分  | 20:00~20:40 |

**ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。**

※上記以外のレッスン変更が出る場合がございますのでご了承ください。

# 1月 日曜日 & 13日(祝日) おまかせレッスン

5日

レッスン休講

12日

10:30~11:10 ボディメイク

11:20~12:00 リフレッシュヨガ 尾崎

13日

10:30~11:10 ポルドブラ

11:20~12:00 かんたんダンス 岸本

19日

10:30~11:10 バレトン

11:20~12:00 美ツイストストレッチ  
宇野

26日

10:30~11:10 マットピラティス

11:20~12:00 パワーヨガ 福島

皆さまのご参加をお待ちしております

# スタジオレッツスプログラム

ゆっくりかんたん

ダイエット&シェイプアップ

ヨガ&ピラティス

プール

| レッスン名       | 強度<br>(★★★) | 時間<br>(分) | 内 容   |
|-------------|-------------|-----------|---|
| コンディショニング①  | ★           | 45        | リンパの流れを整えて、筋肉を動かしやすい運動を行ないます。   |
| コンディショニング②  | ★           | 45        | 動かしやすい筋肉に整えてから、軽い有酸素トレーニングを行ないます。                                     |
| コンディショニング   | ★           | 45        | 体調改善を目的とする運動で、リンパを流し筋肉を整えます。  |
| かんたんストレッチ   | ★           | 40        | かんたんに行える全身のストレッチをゆっくりと行います。誰でも気軽に参加できます。                              |
| 腰痛ストレッチ     | ★           | 40        | 腰痛に特化したストレッチとなります。  |
| 初級エアロ       | ★           | 40        | 音楽に合わせて楽しくエアロビクスのステップを練習していくクラスです。                                    |
| 座ってエアロ      | ★           | 40        | イスを使って様々な動きを体感します。運動に不慣れな方でも安心して参加できます。                               |
| 姿勢改善教室      | ★           | 40        | 全身の筋力や柔軟性を向上させ、姿勢改善につながるオリジナルプログラムです。                                 |
| 肩すっきり教室     | ★           | 40        | 上半身の筋肉を大きく動かしてくび・肩の張りやこりをすっきりさせるエクササイズを実施していきます。                      |
| 腰痛・肩こり改善教室  | ★           | 40        | 肩まわり、股関節まわりの柔軟性や筋力を高め、肩こりや腰痛を予防・改善します。                                |
| シセイカルテTR    | ★           | 40        | AIによる姿勢診断を行ない、日常生活で癖づいてしまった姿勢を良い方向へ導くエクササイズやトレーニングを行ないます。             |
| アロマセルフケア    | ★           | 40        | ご自身の身体をチェックしながらケアをしていくクラスです。リンパの流れをよくし、むくみを解消しましょう。                   |
| 機能改善EX      | ★           | 40        | 誰でもできるかんたんな運動でカラダ本来の機能を取り戻し、動きやすいカラダを目指します。                           |
| 膝楽トレーニング    | ★           | 40        | 階段・立ち上がりが大変な方に、イスに座ったままできるセルフケアとトレーニングを紹介します。                         |
| モメッド        | ★           | 40        | 音楽合わせて簡単な動きで気持ちよく体を動かします。体の動きに集中することで余計な思考を止め、頭に余白を作るので動く瞑想とも呼ばれています。 |
| はじめてヨガ      | ★           | 40        | ヨガの様々なポーズを用いて、心と身体のバランスを調整していきます。                                     |
| 中級フローヨーガ    | ★★          | 45        | 流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずに行なうので、脂肪燃焼効果と柔軟性を高められるプログラムです。                  |
| 上級フローヨーガ    | ★★★         | 50        | 流れるように連続してポーズを行ないます。脂肪燃焼効果と柔軟性を高めていくプログラムです。                          |
| ベーシックヨガ     | ★★          | 45        | ヨガの呼吸と動作でポーズをとることで統一され、体のバランス・筋力を強化していきます                             |
| はじめてピラティス   | ★           | 40        | 姿勢を改善し柔軟性と筋力の向上を目的とします。ストレスの軽減、美肌効果も期待できます。                           |
| ピラティス       | ★★          | 40        | はじめてピラティスに慣れてきた方向けのレッスンですが、初めての方も参加できます。                              |
| 座ってピラティス    | ★           | 40        | イスに座り、ピラティスの呼吸法を取り入れて行う体幹トレーニングです。膝・腰が痛い方も気軽に参加できます。                  |
| ヒーリングヨーガ    | ★           | 40        | ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態を整えていきます。                           |
| リフレッシュヨガ    | ★           | 40        | 身体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すプログラムです。                                 |
| 姿勢改善ピラティス   | ★           | 40        | さまざまな動きの中から、正しい姿勢へと導いていくレッスンです。                                       |
| パワーヨーガ      | ★★★         | 45        | ヨガを連続的に行うことで、カロリー消費を目的とした要素が強いヨガです。                                   |
| ポルトブラ       | ★           | 40        | クラシックバレエの動きが多く取り入れられていて姿勢が良くなり、体幹も鍛えられるレッスンです。                        |
| オリジナルエアロ    | ★★★         | 40        | 音楽に合わせてリズムカルに動くことで代謝を上げます。ストレス解消、心肺機能の向上も期待できるプログラムです。                |
| マッスルビート     | ★★★         | 40        | 皆で楽しくリズムに合わせて効率よく筋力トレーニングを行なうレッスンです。                                  |
| 美・ツイストストレッチ | ★           | 40        | 伸ばす+ひねるの動きで多方面から筋肉にアプローチしていきます。                                       |
| バレトン        | ★★          | 40        | フィットネス・バレエ・ヨガの3の動きを取り入れた新感覚プログラム。                                     |
| ズンバ         | ★★★         | 45        | 心肺機能を向上させると共に多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待できます。                            |
| ボディメイク      | ★★★         | 40        | 全身の筋力・持久力・瞬発力などを向上させ、引き締まったカラダをつくります。                                 |
| フラダンス       | ★           | 40        | ハワイアンミュージックにのってステップを踏み、初心者の方でも楽しく踊ることが出来ます。                           |
| サルセーション     | ★★★         | 40        | 音楽のジャンルにとらわれないダンススタイルがミックスされた、新しいダンスエクササイズ!                           |
| TODAトレ      | ★★★         | 30        | TODAトレーナーによる自重トレーニングです。全身の筋肉をバランスよく鍛えるハードトレーニング。                      |
| トレーニング教室    | ★★          | 40        | フォームの見直しや、効果的なトレーニングを実践していきます。2Fジムでマシンやダンベルを用いて行ないます。                 |

## プールレッスンプログラム

| レッスン名      | 強度<br>(★★) | 時間<br>(分) | 内 容  |
|------------|------------|-----------|--|
| ウォーキング&ジョグ | ★          | 30        | 水の抵抗を利用して、下半身の筋力向上・全身持久力の向上を目的とします。              |
| アクアトレーニング  | ★★         | 30        | 水の抵抗を利用して、筋力を向上し身体全体を水中で動かす事によってストレス解消にもなります。    |
| アクアシェイプ    | ★★         | 30        | 水の抵抗を利用して、トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返し、楽しくシェイプアップを目指します。 |