

レッスンプログラム2022年6月 ※全てのレッスンが予約制です。(休館日を除く) 前日14時~20時もしくは、当日9時以降に電話でご予約ください。

| エアロビクス系 | | | ヨガ系 | | | ダンス系 | | | スポーツ系 | | | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|------------------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|---------------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|---------------|-------|--|
| 7. 14. 21. 28 | | | 1. 8. 15. 22. 29 | | | 2. 9. 16. 23. 30 | | | 3. 10. 17. 24 | | | 4. 11. 18. 25 | | | 5. 12. 19. 26 | | |
| 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
| 日程 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 | |
| A ブロック | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:30 | 10:00~12:00 ① | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:00 | 10:00~12:00 ① | 10:30 | 10:30 | |
| | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00~13:00 ② | 11:00 | 11:00 | |
| | 12:00 | | 11:45 | 12:15 | 12:15 | 12:00 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:10 | 12:00 | 12:00 | |
| | 13:00 | | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | |
| B ブロック | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00~16:00 ③ | 14:00 | 14:00 | |
| | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00~17:00 ④ | 15:00 | 15:00 | |
| | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | 16:00 | | |
| | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | 17:00 | | |
| C ブロック | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00~20:00 ⑤ | 18:00 | 18:00 | |
| | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00~21:00 ⑥ | 19:00 | 19:00 | |
| | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | 20:00 | | |
| | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | |

《お知らせ》
6月12日(日)は栃木県民の日に伴い、トレーニング室、レッスンは無料です。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用方法を変更する場合がありますので、HPやお電話でのご確認をお願いいたします。

エアロビクスレバ

| レッスン名 | 強度 | 難易度 | レッスン内容 |
|-------------|----|-----|---|
| ヨガ | ★ | ★ | ゆったりとした呼吸で全身くまなくリフレッシュするクラス。 |
| ヨガセラピー | ★ | ★ | ヨガの呼吸法を意識しながら誰にでも出来る筋力トレーニングを取り入れたヨガクラスです。ヨガで心身を癒しましょう。 |
| ヨガ&骨盤エクササイズ | ★ | ★ | ヨガのプログラムをメインに骨盤プログラムも取り入れたプログラムです。 |
| 骨盤調整ヨガ | ★ | ★ | 骨盤筋群を意識しながら行うヨガです。 |
| ハレト | ★ | ★ | 横足で行う、フィットネス+ハレエ+ヨガを融合させたエクササイズで筋力バランス、柔軟性、心肺機能を向上させるクラス。 |
| ピラティス | ★ | ★ | 体幹部を中心とした深層筋を鍛え、身体の安定性とバランス能力を鍛えるクラスです。 |
| Q-FIT | ★ | ★ | どなたでも楽しめるボディメンテナンス骨盤体操やストレッチなどを行います。 |
| コアヒーリング | ★ | ★ | 円柱状のボールを使った体幹トレーニング&リラクゼーションのクラスです。 |
| マットサイエンス | ★ | ★ | 全身のストレッチと簡単な体幹トレーニングです。自重で行うので初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。 |
| 筋トレ&ストレッチ | ★ | ★ | ウェイト・チューブ等を利用して全身の筋力をアップし、無理なくゆっくりカラダをほぐし柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにするクラス。 |
| シニア | ★ | ★ | 中高年の方を対象にした、健康を目的としたクラス。 |
| シンプルエアロ | ★ | ★ | シンプルなお動作を組み合わせて楽しくレッスンを進めていきます。『ビギナーズ』よりも少し強度の高いクラスです。 |
| ボディメイクサーキット | ★ | ★ | 数種目の筋力トレーニングをサーキット形式で行うクラス。 |
| 初級ステップ | ★ | ★ | ステップ台の上で基本動作を中心に簡単な昇降運動を繰り返すクラスです。 |
| コアトレ | ★ | ★ | リズムに合わせて楽しくコアマッスをを使い、全身の筋力刺激を与えるクラス。 |
| バランスボール | ★ | ★ | 曲に合わせてバランスボールを使いながら座ったり、乗ったり、足に挟んだり、転がしたりしながらバランス良く筋力を強化するクラス。 |
| 初級 | ★ | ★ | 基本動作に慣れた方や、もう少し頑張りたい方のクラス。楽しみながら基礎体力をつけるクラス。 |
| シェイプエアロ | ★ | ★ | エアロビクスに体幹トレーニングを組み込んだエクササイズです。 |
| 初級 | ★ | ★ | 初級エアロから中級エアロへのステップアップクラスです。 |
| 中級ステップ | ★ | ★ | 初級ステップに慣れてきた方へのクラスです。バリエーションを楽しみたい、レベルアップを目指す方にお進めです。 |
| フィットネスフラ | ★ | ★ | フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングにあわせて行う有酸素運動で、はじめての方でも気軽に楽しむことが出来るクラス。 |
| ZUMBA | ★ | ★ | ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズクラス。 |
| ダンス!ダンス! | ★ | ★ | ダンス色の強いダンススタイルエアロ60分。ファイナル曲に合わせて踊りライブ感を味わいココロとカラダを満たしましょう。 |

★印のレッスンはマットが必要です。マットは各自ご持参ください。

全てのプログラムは予約をしてご参加下さい。(休館日を除く) 前日の14時~20時もしくは、当日の9時より予約を受け付けいたします。予約なしの参加は出来ません。(同ブロック内で2回まで予約可)
健康管理上等、プログラム開始後10分を過ぎてからの参加はご遠慮ください。
プログラム及び担当は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
ご参加のまえに体調・体温の自己申告と手洗いの消毒をしていただきます。
シャワーは利用できません。
トレーニング室内ではマスクの着用をお願いします。
他の方と一定の距離(約2m)を取るようお願いいたします。(立ち位置の目印を目安にご参加ください。)
妊娠中の方はトレーニング室ご利用前に、スタッフにお声をかけてください。
当利用者が他利用者に対しての運動処方及び対応を運動処方等は堅くお断りします。
違反の場合は双方の今後一切の利用をお断りします。



16歳以上の方限定