

レッスンプログラム2023年12月 ※赤枠のレッスンは予約制です。(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。

日程	5. 12. 19. 26			6. 13. 20. 27			7. 14. 21. 28			1. 8. 15. 22			2. 9. 16. 23			3. 10. 17. 24	
	火			水			木			金			土			日	
曜日	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア	多目的室	ガイダンス	フロア
10:00	10:00 ガイダンス 定員5人			10:00 ガイダンス 定員5人	10:45 ★シンプルエアロ 60分 定員15人 (神山優)	10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (赤羽根)	10:00 ガイダンス 定員5人	10:45 エアロビクス ～初級～ 定員15人 (塩谷)	10:15 ウォーキング 90分 自然の森周辺 定員フリー ※雨天中止	10:00 ガイダンス 定員5人			10:00 ガイダンス 定員5人			10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 ★フローヨガ 60分 定員15人 (伊藤)
11:00		11:00 エアロビクス ～初級～ 60分 定員15人 (塩谷)	10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (筒井)		12:00 ★マットサイエンス 45分 定員15人 (神山優)			10:30 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (池田)			11:45 ★筋トレ&ストレッチ 45分 定員15人 (吉田)		11:00 ★バレトン 60分 定員15人 (鈴木)				12:00 ハランスボール 45分 定員15人 (伊藤)
12:00		26日はお休み	11:45 ★ヨガ 60分 定員フリー (筒井)				12月限定	12:00 ★ヨガ& 骨盤エクササイズ (関口) 45分定員フリー			11:45 ★ヨガ 45分定員フリー (黒須)		12:10 ★コアヒーリング 50分定員10人 (菅澤)				
13:00											8. 15日は代行 (島田)						
14:00	14:00 ガイダンス 定員5人	14:00 ハランスボール 60分 定員15人 (伊藤)		14:00 ガイダンス 定員5人	14:45 ★ボディメイク サーキット 60分 定員15人 (寺内)	13:30 ★ピラティス 60分 定員フリー (飯田)		14:00 ダンス!ダンス! 60分 定員15人 (伊藤)	14:00 ダンス!ダンス! 90分 定員16人 自然の森テニスコート ※雨天中止 ラケットが必要です。	14:00 ガイダンス 定員5人	14:00 フィットネスフラ 45分 定員15人 (塩谷)		14:00 ガイダンス 定員5人			14:00 ガイダンス 定員5人	14:00 ガイダンス 定員5人
15:00		15:15 シンプルエアロ 45分 定員15人 (伊藤)												15:00 ZUMBA 60分 定員15人 (塩谷)			
16:00							28日は17:00閉館										
17:00							《お知らせ》										
18:00	18:00 ガイダンス 定員5人			18:00 ガイダンス 定員5人				18:00 ガイダンス 定員5人		18:00 ガイダンス 定員5人			18:00 ガイダンス 定員5人				18:00 ガイダンス 定員5人
19:00		18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員15人 (手塚)			18:50 ★エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (神山優)			18:50 ★エアロビクス ～初級～ 定員15人 (神山優)		18:50 ガイダンス 定員5人	18:50 ★ヨガセラピー 60分 定員15人 (手塚)		18:50 ガイダンス 定員5人			18:50 ★コアトレ 60分 60分 定員フリー (神山優)	
20:00		26日はフロア 定員15人 ★要ガイダンス受講	20:00 シェイプエアロ 60分 定員フリー (永浦)		20:00 ダンス!ダンス! 60分 定員フリー (伊藤)		12月限定	20:00 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (永浦)		20:00 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (永浦)		20:00 エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (佐々木)		20:00 ★エアロビクス ～初級～ 60分 定員フリー (佐々木)			
21:00																	

エアロビクスレベル

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。
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。
バレトン	★	★	規定で行う、フィットネス+バレエ+ヨガを融合させたエクササイズで筋力アップ、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。
マットサイエンス	★	★	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。
リラクゼーションヨガ	★	★	身体をほぐしゆっくりストレッチポーズを入れて心と身体をリラックスさせていきます。
シンプルエアロ	★	★	シンプルな動作を組み合わせて楽しくレッスンを進めていきます。『ビギナークラス』よりも少し強度の高いクラスです。
コアトレ	★	★	リズムに合わせて楽しくコアマッスを使い、全身の筋肉へ刺激を与えるクラス。
ボディメイクサーキット	★	★	数種類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。
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。
ハランスボール	★	★	曲に合わせてハ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。
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。パ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ます。
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。

ロ太枠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。

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。

体調が優れない場合は参加をお控えください。

回数券、利用券をご用意ください。(券売機にてお買い求めください)

当利用者が他利用者に対しての運動処方及び対価を得る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。

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。



16歳以上の方限定