レッスンプログラム２０２４年４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時以降にお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

日　程	２．９．１６．２３			３．１０．１７．２４			４．１１．１８．２５			５．１２．１９．２６			６．１３．２０．２７			７．１４．２１．２８．２９	
曜　日	火			水			木			金			土			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	11:00 エアロビクス ～初中級～ 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）	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）	9:50 太極拳初級 11:00 簡化24式 会議室 / 10:00 定16人 バドミントン / 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 初級ステップ ６０分 定員15人 （米　澤）	10：30 エアロビクス ～初　級～ ６０分　定員フリー （池　田）	10:00 ガイダンス 定員５人	19日はフロア 定員15人 ＊要ガイダンス 受講	10：30 エアロビクス ～初　級～ ６０分　定員フリー （吉　田）	10:00 ガイダンス 定員５人	11:00 ★バレトン ６０分 定員15人 （鈴　木）		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） / 7日は代行 ★エアロビクス ～初級～ （神山優） 29日（月・祝） ★エアロサーキット （寺　内）
11:00			11:45 ★　ヨ　ガ 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）				12:00 ★ヨ　ガ＆ 骨盤エクササイズ （関　口） 45分定員フリー		11:45 ★筋トレ＆ストレッチ ４５分　定員15人 （吉　田）	11:45 ★ヨ　ガ ４５分定員フリー （黒　須）					12:00 ★バランスボール ４５分　定員15人 （伊　藤） / 7日は代行 ★マットサイエンス （神山優） 29日（月・祝） ★ピラティス （寺　内）
12:00			多目的室			13:30 ★ピラティス ６０分 定員フリー （飯　田）			13:30 テニス 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。			12日は代行 （島田） 19日はお休み					
13:00		14:00 ★バランスボール 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）		14:00 ガイダンス 定員５人	14:00 ダンス！ダンス！ ６０分 定員15人 （伊　藤）		14:00 ガイダンス 定員５人	14:00 フィットネスフラ ６０分 定員15人 （塩　谷）	時間変更	14:00 ガイダンス 定員５人	15:00 ZUMBA ６０分 定員15人 （塩　谷）		14:00 ガイダンス 定員５人	
14:00	14:00 ガイダンス 定員５人	15:15 シンプルエアロ ４５分　定員15人 （伊　藤）															
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00	18:00 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）		18:00 ガイダンス 定員５人		18:50 ★エアロビクス ～初　級～ ６０分　定員フリー （神山　優）	18:00 ガイダンス 定員５人	18:50 初級ステップ ６０分 定員15人 （米　澤）		18:00 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）		18:00 ガイダンス 定員５人		18:30 ★コアトレ ６０分 ６０分　定員フリー （神山優）		
19:00			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）			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 （神山　ゆ）			19:45 ★エアロビクス ～初　級～ ６０分　定員フリー （佐々木）	
20:00																	
21:00			多目的室			多目的室			多目的室			多目的室			多目的室		

《お知らせ》

２９日（月・祝）は
祝日のため
祝日プログラムで営業。
１０：００～１７：００

4月よりトレーニング室利用料並びに
レッスン参加料が変更となります。
１回　300円→400円
回数券(11枚)　3000円→4000円

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致します。

★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。

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	♥♥	♥♥	裸足で行う、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。
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	♥♥	♥	リズムにのって楽しくコアマッスルを使い、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。
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。
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。
初中級	♥♥	♥♥	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。

□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こと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て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