

日程	2. 9. 30			3. 10. 17. 24			4. 11. 18. 25			5. 12. 19. 26			6. 13. 20. 27			7. 14. 15. 21. 23. 28			
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	多目的室	
10:00	10:00 ガイダンス 定員5人			10:00 ガイダンス 定員5人		10:00 定員16人 バドミントン 会議室	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			10:00 ガイダンス 定員5人	10:30 ★エアロビクス ~初級~ 定員15人 (塩谷)	15日(月・祝) 初級ステップ (米澤)	
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)		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)		10:45 初級ステップ 60分 定員15人 (米澤)									★バレット 60分 定員15人 (鈴木)	23日(火・祝) ★エアロビクス ~初級~ 定員15人 (塩谷)	
12:00			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 定員フリー 神山優			12:00 ★ヨガ& 骨盤エクササイズ (関口)				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 (島田)			12:00 ZUMBA 45分 定員15人 (塩谷)	28日(日)代行 ★エアロ初級 (神山優)	
13:00						13:30 ★ピラティス 60分 定員フリー (飯田)												15日(月・祝) 初心者ステップ (米澤)	
14:00	14:00 ガイダンス 定員5人	★エアロビクス ~初級~ 60分 定員15人 (神山優)		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)			14:00 ガイダンス 定員5人			14:00 ガイダンス 定員5人	15:00 ZUMBA 60分 定員15人 (塩谷)	23日(火・祝) ★筋コディニング (佐々木)	
15:00		★マットサイエンス 45分 定員15人 (神山優)																28日(日)代行 ★マットサイエンス (神山優)	
16:00																		《お知らせ》	
17:00																		トレーニング室27周年イベント 15日(月・祝)開催予定 参加無料イベントや キッチンカーも出店予定。 お楽しみに!	
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	18:50 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			18:00 ガイダンス 定員5人			18:00 ガイダンス 定員5人	18:30 ★ヨガセラピー 60分 定員15人 (手塚)	15日(月)、23日(火)は 祝日のため 祝日プログラムで営業。 10:00~17:00	
19:00		★マットサイエンス 60分 定員15人 (神山優)				18:30 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員フリー (神山優)												★コアトレ 60分 定員フリー (神山優)	
20:00			20:00 シェイプエアロ 60分 定員フリー (永浦)			19:45 ダンスダンス 60分 定員フリー (伊藤)												★エアロビクス ~初級~ 60分 定員フリー (佐々木)	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。
21:00																			

4. 11日は
お休み

時間変更

27日はフロア
定員15人
*要ガイダンス受講

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。
バレット	★	★	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。
フローヨガ	★	★	連続したポーズをとっていく「呼吸とポーズの一体化」をテーマにした運動量の多いヨガです。
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	★	★	リズムに合わせて楽しくコアマッスをを使い、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。
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。
初級エアロ	★	★	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。
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。

□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分を過ぎた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日、スタッフにお声をかけてください。

中学校卒業以上の方対象

