

日程	3. 10. 17. 24. 31			4. 11. 18. 25			5. 12. 19. 26			6. 13. 27			7. 14. 21. 28			1. 8. 15. 20. 22. 29			
曜日	火			水			木			金			土			日・祝			
	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)	9:50 大塚幸初級 11:00 消化24式 会議室 10:00 定員16人 パレトントン 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			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 サーキット 定員15人 (寺内)	1日(日) ★パレトントン	
11:00		11:00 エアロビクス ~初級~ 60分 定員15人 (塩谷)																8日(日) エアロビクス初級 (神山優)	
12:00			11:45 ★ヨガ 60分 定員フリー (筒井)			12:00 ★マツサイエンス 45分 定員フリー (神山優)					11:45 ★筋トレ&ストレッチ 45分 定員15人 (吉田)							12:00 ★ピラティス 45分 定員15人 (寺内)	20日(金・祝) 初級ステップ (米澤)
13:00																			
14:00	14:00 ガイダンス 定員5人	★パランスボール 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 ダンスダンス 60分 定員15人 (伊藤)	14:00 ダンスダンス 60分 定員15人 (塩谷)		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		1日(日) ★ヨガ (鈴木)	8日(日) ★マツサイエンス (神山優)
15:00		15:15 シンプルエアロ 45分 定員15人 (伊藤)																20日(金・祝) 初心者ステップ (米澤)	22日(日) ★筋トレ&ストレッチ (佐々木)
16:00																		《お知らせ》	
17:00																		20日(金・祝) は祝日のため 祝日プログラムで営業。 10:00~17:00	
18:00	18:00 ガイダンス 定員5人			18:00 ガイダンス 定員5人		18:30 ★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	18:30 ★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			18:00 ガイダンス 定員5人			
19:00		★マツサイエンス 60分 定員15人 (神山優)						18:50 初級ステップ 60分 定員15人 (米澤)											
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)													19:45 ★エアロビクス ~初級~ 60分 定員フリー (佐々木)
21:00			多目的室			多目的室													多目的室

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エクササイズ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。
パレトントン	★	★	裸足で行う、フィットネス+パレエ+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。
マツサイエンス	★	★	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、全身の筋肉に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。
パランスボール	★	★	曲に合わせてパ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。
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に、スタッフにお声をかけてください。

