

# Studio Lesson Schedule

2024.2.14 wed

	火 Studio No.1		水 Studio No.1		木 Studio No.1	
	Studio No.2		Studio No.2		Studio No.2	
9						
10	9:30 ファットバーン エアロ 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮崎 10:10	9:30 エアロ初級 池本 10:15	9:30 朝ヨガ 山田 10:20	9:30 機能改善 トレーニング 宮崎 10:15	9:30 エアロ初級 磯川 10:15
11	10:30 リトモス 高野 11:15	10:25 ピラティス 田中 11:10	10:25 体幹トレーニング 鈴木 変更 10:55	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/ 磯川 11:30	10:25 らくヨガ 鶯出 11:15	10:25 やさしい フラダンス 川北 11:15
12	11:30 ペルビックムーブメント 原田 12:00	11:20 ヨガウォーク 内田 11:50	11:05 ZUMBA 織田 変更 11:50		11:30 ベーシックステップ 池本 12:10	
13	12:15 ファイドウ 岩元 12:45	12:00 ヒップホップ 平田 12:50	12:00 エアロ初心者 山下 変更 12:45	12:00 やさしい バレエ 玉川 12:50	12:20 ペルビックムーブメント 内田 12:45	
14	13:00 リズムヨガ 蔵屋 14:00	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50	12:55 チェア体操 内田 13:20	13:10 ジャズ初級 大屋 14:00	12:55 ジャイロキネシス 上村 13:45	13:00 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/ 磯川 14:00
15	14:15 フット コンディショニング 磯川 15:00		13:35 ボルドブラ 原田 14:05	14:10 美ボディメイク 高野 14:55	14:00 リトモス 原田 14:50	14:15 ピラティス 服部 15:15
16	15:15 チェア体操 磯川 15:40		14:20 マッスルシェイプ 花立 14:50	15:10 気軽に社交ダンス 河野 16:00	15:10 UBOUND 上四元 15:40	15:25 ヒップホップ 高杉 16:25
17	15:55 UBOUND 上四元 16:25		15:05 リトモス 原田 15:55	16:45 ジュニア 元気クラブ 上山 5歳~6年生 17:45	17:00 チアダンス 福枝 5歳~12歳 18:00	17:00 ヒップホップ 高杉 16:25
18		17:00 ジュニア ヒップホップ 中原(珠) 5歳~12歳 18:00		17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 磯脇 マスタークラス 18:50	18:15 インナーワーク 蔵屋 18:45	16:45 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:45
19	18:15 ダンスミックス 中原(珠) 19:05	18:30 ジムスティック 山下 18:50	18:15 リトモス 長野 19:15	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	18:55 ペナルティーボックス 山下 19:15	17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生~中学生 18:50
20	19:15 UBOUND 上四元 19:45	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:00	19:25 ファイドウ 山下 20:05		19:25 コンビネーション エアロ 白石 20:15	19:00 スタミナ フローヨガ 蔵屋 20:00
21	20:00 ファイドウ 山下 変更 20:45		20:15 エアロ初級 永田 21:00	20:40 リンパ コンディショニング 山下 <b>ホット</b> 21:40	20:10 ファイドウ 山下 20:40	
22	21:00 エアロ初級 山下 変更 21:45	20:50 リラックスヨガ 山田 <b>ホット</b> 21:50	21:10 ZUMBA 織田 21:55		20:30 ZUMBA 白石 21:00	
23					21:15 UBOUND 山下 21:45	

# Studio Lesson Schedule

2024.2.14 wed

	金 Studio No.1	土 Studio No.2	日 Studio No.1	日 Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	9:20 ボルドブラ 前田 9:50
10	9:45 エアロ初級 内田 10:35	9:45 リンパ コンディショニング 池本 10:35	10:00 ファットバーン エアロ 磯川 変更 10:50	10:10 エアロ初心者 前田 10:55
11	10:45 ボルドブラ 磯川 変更 11:15		11:10 シムスティック 磯川 変更 11:30	11:05 リンパ コンディショニング 山田 11:50
12	11:25 ペナルティーボックス 山下 変更 11:45	11:25 バランスボール 池本 12:05	11:45 UBOUND 山下 変更 12:15	12:00 リフレッシュヨガ 前田 12:30
13	12:00 UBOUND 山下 変更 12:30	12:15 リフレッシュヨガ 原田 12:55	12:30 リトモス/ K-POPダンス 原田/ 宮元 変更 13:20	12:40 気軽に社交ダンス 河野 13:25
14	12:45 エンジョイダンス 中原 変更 13:15	13:10 太極拳 木村 14:00	13:30 フットコンディショニング 磯川 変更 14:00	13:35 ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳~15歳 14:35
15	13:30 ヒップホップ 中原 14:30	14:10 シムスティック 鶴田 14:30	14:10 コンビネーション エアロ 白石 15:10	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~中学生 15:50
16	14:40 リラックスヨガ 鷺出 15:40	14:45 リズムタップ 木場 15:45	15:20 K-POPダンス 宮元 9歳~高校生 16:20	
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~6年生 17:50		16:35 ジュニア 元気クラブ 磯脇/ 松元 5歳~ 17:35	17:05 TERUYA ヒップホップ育成 内田/岩元 13歳~ 18:35
18		17:15 ジュニア ヒップホップ 平田 4歳~12歳 18:15	18:20 UBOUND 山下 19:05	
19	18:20 UBOUND 山下 19:05		19:20 ファイドウ 岩元 20:20	
20	19:20 マッスルシェイプ 岩元 20:05	19:00 ジュニア ヒップホップ 平田 9歳~15歳 20:00		
21	20:20 リトモス 高野 21:10	20:15 リンパヨガ 前田 21:15		
22				
23				

日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。  
日曜担当表をご確認下さい。(日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。)  
※有料レッスン  
① (60分)  
Basic House Class  
② (75分)  
アシュタンガヨガベーシッククラス  
バレエ初級クラス  
社交ダンス初級クラス  
③ (90分)  
アシュタンガヨガステップアップクラス  
ヒップホップ強化クラス  
※スクールレッスン  
TERUYAクラス月1回  
①14:00~15:30 (90分) 初中級クラス  
②16:10~17:40 (90分) 初級クラス

★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。  
★レッスンの定員は3Fスタジオ50名/2Fスタジオ35名(UBOUND32名・マッスルシェイプ35名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール26名・ベーシックステップ40名・シムスティック27名)

ERG

検索



★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。定員20名です。

★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生) \*テニスコート





# Studio Lesson Schedule

2024.5.7 TUE

	金 Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:30 モーニングストレッチ ジムスタッフ 変更 9:45	9:20 ボルドブラ 前田 9:50	<p>日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。 日曜担当表でご確認下さい。(日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。) ※有料レッスン</p> <p>① (60分) Basic House Class ピフィラティス&lt;骨盤底筋エクササイズ&gt; 骨コンディショニング ヒップホップ (TERUYA)</p> <p>② (75分) アシュタンガヨガベーシッククラス バレエ初級クラス 社交ダンス初級クラス</p> <p>③ (90分) アシュタンガヨガステップアップクラス ヒップホップ強化クラス オリジナルエアロ&amp;コンディショニング</p> <p>★土曜日のSTEP bySTEPに参加される方は1Fフロントにてご入金をお願いします。チケットも準備しています。</p> <p>★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。 ★レッスンの定員は3Fスタジオ60名/ 2Fスタジオ35名(UBOUND32名・マッスルシェイプ38名・ジャイロキネシス・チェア体操48名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール27名・ジムスティック27名・ステップ40名・</p>	
10	9:45 エアロ初級 内田 10:35	9:45 リンパ コンディショニング 池本 10:35	10:10 ファットバーン エアロ 磯川 変更 11:00	10:10 エアロ初心者 前田 10:55		
11	10:45 ボルドブラ 磯川 11:15		11:25 ジムスティック 磯川 変更 12:45	11:05 リンパ コンディショニング 山田 11:50		
12	11:25 ペナルティーボックス 山下 11:45	11:25 バランスボール 池本 12:05	12:00 UBOUND 山下 変更 12:30	12:00 リフレッシュヨガ 前田 12:30		
13	12:00 UBOUND 山下 12:30	12:15 リフレッシュヨガ 原田 12:55	12:50 増設 STEP by STEP 堀<有料レッスン 1回¥550(税込)> 13:50	12:40 気軽に社交ダンス 河野 13:25		
14	12:45 エンジョイダンス 中原 13:15	13:10 太極拳 木村 14:00	14:10 コンビネーション エアロ 白石 15:10	13:35 ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳~15歳 14:35		
15	13:30 ヒップホップ 中原 14:30	14:10 ジムスティック 鶴田 14:30	15:20 K-POPダンス 宮元 9歳~高校生 16:20	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~中学生 15:50		
16	14:40 リラックスヨガ 鶯出 15:40	14:45 リズムタップ 木場 15:45	16:35 ジュニア 元気クラブ 磯脇/ 松元 5歳~ 17:35	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:35		
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~6年生 17:50	17:15 ジュニア ヒップホップ 平田 4歳~12歳 18:15	18:20 UBOUND 山下 19:05	★TERUYA ヒップホップ(有料) 17:05~18:05 月1回土曜日開催		
18	18:20 UBOUND 山下 19:05		19:20 ファイドウ 岩元 20:20	★TERUYA ダンススクール 月1回日曜日開催 ①初中級クラス 14:00~(90分) ②初級クラス 16:10~(90分)		
19	19:20 マッスルシェイプ 岩元 20:05	19:00 ジュニア ヒップホップ 平田 9歳~15歳 20:00				
20	20:20 リトモス 高野 21:10	20:15 リンパヨガ 前田 21:15				
21						
22						
23						

検索



★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。  
★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生) \*テニスコート



# 4月日曜担当

★混雑防止のため14日リトモスは  
9:15～受付を開始致します。



## 4/7

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
原田

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:05(50分)  
ストレッチポール  
ピラティス50服部

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 上四元

12:10(50分)  
リトモス50  
原田

12:10(75分)  
<有料>  
インナーワーク  
蔵屋

13:10(50分)  
ZUMBA50  
森永

14:15(50分)  
リリースヨガ50  
(リング使用)蔵屋

14:00(90分)  
ヒップホップスクール  
初中級クラス  
TERUYA

15:20(20分)  
ペナルティー  
ボックス20上四元

15:55(45分)  
UBOUND45  
上四元

16:10(90分)  
ヒップホップスクール  
初級クラス  
TERUYA

## 4/14

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
内田

11:05(50分)  
ピラティス50  
服部

12:10(40分)  
骨盤ストレッチ40  
高野

13:05(50分)  
美ボディメイク50  
高野

14:10(50分)  
ヒップホップ50  
東

15:10(50分)  
リトモス50  
高野

16:15(50分)  
リラックスヨガ50  
中村

9:50(60分)  
<有料>  
ピフイラティス  
～骨盤底筋  
エクササイズ～  
服部

中2Fスタジオ  
(第2ジム奥)

第2スタジオ

11:00(50分)  
健康空手50  
境

12:10(75分)  
<有料>  
バレエ初級  
玉川



## 4/21

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
高野

11:05(50分)  
リトモス50  
坂口

12:10(50分)  
コンビネーション  
エアロ50 坂口

13:10(50分)  
シェイプアップ  
エアロ50 永田

14:15(20分)  
ペナルティー  
ボックス20上四元

14:50(45分)  
UBOUND45  
上四元

15:50(50分)  
リラックスヨガ50  
中村

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 永田

12:10(75分)  
<有料>  
社交ダンス  
初級 河野

14:20(60分)  
<有料>  
ヒップホップ  
強化クラス  
《基礎》 平田

15:30(60分)  
<有料>  
ヒップホップ  
強化クラス  
《コレオグラフィ》  
平田

## 4/28

9:20(15分)  
モーニングストレッチ  
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)  
エアロ初級50  
原田

11:00(50分)  
美ボディメイク50  
高野

12:10(50分)  
リトモス50  
高野

13:10(60分)  
<有料>  
Basic  
HouseClass  
木場

14:20(75分)  
呼吸と瞑想75

蔵屋

11:00(50分)  
健康空手50  
境

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 原田



12:10(90分)  
<有料>  
アシュタンガヨガ  
ステップアップ  
蔵屋



# 2024 ゴールデンウィーク特別スケジュール



※5/3(金)・5/4(土)・5(日)スタジオ特別スケジュールで実施いたします。

<b>5/3</b> (金) 第1スタジオ	9:35~ 10:35 (60分) リラックスヨガ 鷺出	10:50~ 11:50 (60分) エアロ初級 堀	12:05~ 12:25 (20分) ペナルティー ボックス 山下	12:40~ 13:25 (45分) UBOUND 山下	13:40~ 15:10 (90分) <有料> ペアヒップホップ 中原・平田	15:30~ 16:20 (50分) ZUMBA 織田		18:15~ 19:15 (60分) ペアリトモス 高野・原田	19:30~ 20:15 (45分) マッスルシェイプ 岩元
<b>第2スタジオ</b>					14:45~ 15:45 (60分) キレイになるヨガ 前田				

<b>5/4</b> (土) 第1スタジオ	9:30~ 9:45 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 (50分) エアロ初級 磯川	11:05~ 11:55 (50分) リトモス 原田	12:15~ 13:15 (60分) <有料> STEP by STEP 堀	13:30~ 14:30 (60分) リンパヨガ 前田	14:45~ 15:05 (20分) ペナルティー ボックス 山下	15:20~ 16:05 (45分) UBOUND 山下		19:00~ 20:00 (60分) ファイトウまつり 山下・岩元
<b>第2スタジオ</b>									



5/5  
(日)  
第1スタジオ

9:30~  
9:45  
(15分)  
モーニング  
ストレッチ  
ジムスタッフ

10:00~  
10:50  
(50分)  
エアロ初級  
内田

11:05~  
11:35  
(30分)  
マッスルシェイフ  
真邊

11:55~  
13:25  
(90分)  
<有料>  
オリジナルエアロ&  
コンティショニング  
堀

14:45~  
15:35  
(50分)  
リリースヨガ  
(リング使用)  
蔵屋

16:00~  
16:50  
(50分)  
ZUMBA  
織田

第2スタジオ



11:00~  
11:50  
(50分)  
健康空手  
境

13:10~  
14:25(75分)  
<有料>  
インナーワーク  
蔵屋



### ペアヒップホップ(90分)

<有料>

ジュニアスクール生 ¥1,100(税込)

クラブ会員 ¥1,650(税込)

ヒップホップの曲に合わせて、振り付けをマスターして、カッコよく！クールに！踊ってみませんか！！

二人のインストラクターが楽しくすすめていきます。初めての方もお気軽にご参加下さい♪

### オリジナルエアロ&コンティショニング(90分)

<有料>

¥2,200(税込)

初中級レベルのエアロビクスと後半からグライディングディスク(スケートのような横への滑走動作)を使用したトレーニングを行います。クラスの終盤に念入りにストレッチを行い身体をほぐしていきます。



## エクササイズ内容



### STEP by STEP(60分)

<有料>

ワンコイン¥550(税込)

ステップ台を使用して楽しく有酸素運動を行います。シェイプアップを目的としたクラスです。

### インナーワーク(75分)

<有料>

¥1,650(税込)

フィットネスからバレエ的な動きによって股関節に働きかけ体幹を強化と調整するヨガの流れへと繋いでいきます。後半はマットを使い、身体機能をアップするプログラムです。

### ペアリトモス(60分)

インストラクターがペアで楽しくすすめていきます。色んなリズムをたっぷり楽しんでください。

### エアロビクス初中級(60分)

昔ながらのスタイルのエアロビクスです。懐かしい音楽も使って楽しく汗をかいて頂きたいと思います♪

### ファイドウまつり(60分)

今までのファイドウの動きをミックスしていきます。私たちと60分パワー全開で楽しみましょう！！  
ファイドウ初心者の方もお気軽にご参加ください。



※5月3日(金)・4日(土)・5日(日)の祝日(正・アンダー24・5カウント・家族)会員以外の方は  
ビジター料金1,650円(税込)でご利用いただけます。

※各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。

3Fスタジオ50名・2Fスタジオ35名(UBOUND32名・マッスルシェイフ38名)

# スタジオエクササイズ内容

★印は運動強度を表しています

## ●スタートプログラム(初めての方向け)

### チェア体操

30分

椅子に座って行う運動で膝や腰に負担をかけず歩行運動と同じ効果を得ることができます。また、生活習慣病の改善にも最適のクラスです

### エアロフット

★ 60分

身体の本来持っている自然な動きを取り戻し調整するコンディショニング的な要素、フットセラピーと音楽に合わせて行う心地良いナチュラルエアロビクスを組み合わせた裸足で行う楽しいエクササイズです

### ボルドフラ

★ 30分

誰もが出来る簡単なダンスムーブメントを使ったコンディショニング系プログラムです。肩周りの動作改善が期待される姿勢トレーニングプログラムともいえます

### エアロ初心者45

★ 45分

姿勢や呼吸法などの説明を加えながらエアロビクスの基本ステップをマスターする、エアロビクスが初めての方や、エアロビクスを始めて間もない方に最適のクラスです

### エアロ初級45・50

★ 45分・60分

エアロビクスを続けていく為に必要な筋力や柔軟性のトレーニングをプラスした、体力的に自信のない方や、エアロビクスに慣れていない方でも楽しんで頂けるクラスです

### バランスボール

40分

注目のバランスボールを使ったエクササイズです。弾んでボールの楽しさとやさしい曲線にあわせる動きで心と体をリフレッシュします

### ファイトウ30・45・60

★★ 30分・45分・60分

キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたシンプルかつダイナミックなシェイプアッププログラムです。武士道の「道」にかけてファイトウと呼ばれています

### シェイプアップエアロ

★★ 50分

有酸素運動とコンディショニングを組み合わせたシェイプアップクラスです。スリムで美しい身体を目指します

### 美ボディダンス

★★ 50分

シンプルで簡単なダンスと美ボディエクササイズのぜいたくな内容で、ウエスト周り、二の腕、太もも、お尻と女性の気になる部分を美ボディラインにしていくクラスです

### 美ボディメイク

★★ 50分

骨盤と肩甲骨を効果的に動かして代謝アップ!! 脂肪燃焼効果と美姿勢を目指します

### ジャズ初級

★★ 45分・60分

ジャズダンスを始めて間もない方のためのクラスです。曲にあわせて簡単な振り付けをマスターします

### ベーシックステップ40

★★ 40分

ステップ台を使用して昇降運動の基本をマスターする膝や腰にやさしいクラスです。エアロビクスが初めての方や始めて間もない方、走るのが苦手な方におすすめします

## ●ステップアッププログラム(初・中級者向け)

### ジャズ初・中級

★★★ 50分

動きのコンビネーションがふんだんに組み込まれたクラスで、ダンスのステップアップを目標にされる方のクラスです

### ファットバーンエアロ

★★ 50分

脂肪燃焼を目的としたローインパクトステップ中心のクラスです。シェイプアップを目的にしている方におすすめします

### コンビネーションエアロ

★★ 50分・60分

エアロビクスのコンビネーションを豊富に組み込んだ、エアロビクスに比較的慣れた方におすすめのクラスです

## ●シェイプアッププログラム(すべての方向け)

### マッスルシェイプ

★★ 30分・45分

音楽に合わせてパーベルをリズムよく挙上させながら、上半身、下半身、体幹の各パート別に引き締めしていくプログラムです。基礎代謝をあげ、太りにくい身体を目指す方におすすめします

### ペルビック(骨盤)ムーブメント

★ 30分

インナーマッスルを鍛えながらアウターマッスルを引き締め重力に負けないボディを作ります。さらに骨盤を正しい位置に戻すことで歪みやたるみのない美しいボディを目指すクラスです

### 体幹トレーニング

★★ 30分

筋肉の構造に基づいたエクササイズの組み合わせによって、より効果的に体幹を引き締めていきます

### UBOUND0

★ 30分・45分・60分

一人用トランポリンを使用したエクササイズで、心肺持久力や体幹(コア)、下半身の筋力を効果的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック! エアロビクス、アネロビックな要素を組み合わせた画期的なプログラムです

### 骨盤ヨガ

★ 50分

音楽に合わせて基本的なフィットネスバレエワークでアウターからインナーマッスルに働きかけ、中心軸を定めてリズミカルにヨガにつないでいく効率的なシェイプアップボディワークです

### ジムスティック

★ 20分・30分

軽量で丈夫なスティックとチューブを組み合わせた手軽なフィットネスツールを使います。プログラム構成が多彩で筋力、筋持久力などが強化できるクラスです



# スタジオエクササイズ内容

●様々なダンススタイルをお楽しみいただけます。

## やさしいフラダンス

★ 50分  
簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得し、ゆるやかな動きで楽しく身体を動かす体調リフレッシュのクラスです

## やさしいベリーダンス

★ 30分  
古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かすので、お腹まわりのシェイプにも効果的なクラスです

## リトモス

★ 40分・50分・60分  
"リズム"という意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ・サルサトン・ジャズ・アラビアン・レゲトン)などにより構成されています

## ZUMBA

★ 30分・45分・60分  
ラテン系の様々なフィットネス系ダンス、ステップを組み込んだエクササイズです。またサーキットトレーニング的な要素を取り入れているため、フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果が期待できます

## ヒップホップ

★ 50分・60分  
これからダンスを始めたいという方におすすめのクラスで、曲に合わせてヒップホップの振り付けをマスターします

## K-POPダンス

★ 50分・60分  
人気K-POPダンスアーティストやグループの振付をマスターして楽しく踊ります

## ●リフレッシュ/身体の調整・矯正(すべての方向け)

### モーニングストレッチ

20分  
全身を目覚めさせてくれるやさしいストレッチです

### 骨盤調整ストレッチ

30分  
骨盤、股関節の周りを動かしながら骨盤を支える筋肉をストレッチし、より快適な心身へと導きます

### フットコンディショニング

30分・45分  
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方におすすめのクラスです

### リフレッシュヨガ

30分・40分  
ストレスによる緊張をほぐすことで、血流が良くなり、歪みも矯正できます。「気持ちいい」と感じる程度に無理せず行うことで身体の不調を改善します

### ポテリセットヨガ

30分  
全身の筋肉を使い、バランス運動や姿勢を整えるヨガポーズをテンプルよく行い脂肪を燃焼して行きます

### リンパコンディショニング

40分  
頑張らない運動で、骨格を正しい位置に整えていきます。リンパマッサージを組み合わせた冷えやむくみやすい方にお勧めのクラスです

## キレイになるヨガ

50分  
マドンナなどハリウッドセレブが実践しているヨガで、しなやかに健やかにボディメイクするプログラムです。ポーズからポーズに流れるように動くので脂肪燃焼しやすく基礎代謝も高めます

## キレイになるリリースヨガ

60分  
ヤサシイ太陽礼拝で、身体を温め、ゆったりと骨盤周囲を調整し、筋膜をほぐします。マッサージ効果とリラックス感を一挙に得ながら、心身を整えます

## リリースヨガ

50分  
筋膜のゆがみやねじれを解きほぐすことによって身体の不調を根本から改善・予防します。筋膜リリースの理論に沿ってヨガを実践することによりマッサージ効果とリラックス感を一挙に得られます

## スタミナフローヨガ

60分  
呼吸と動きを連動させながら足裏の根付きからコアを安定させるポーズでつなぎます。強くなやかな身体を作ります

## リラックスヨガ

45分・60分  
身体の歪みを整えて正常な姿にもどすとともに、自立神経とホルモン系の活性と調和を目指すストレス解消のクラスです

## リンパヨガ

60分  
体のあちこちにあるリンパ節の滞りをなくし、むくみを改善するクラスです

## 朝ヨガ

50分  
新鮮な空気を体の中に取り込み、ゆっくりな動きで徐々に体を目覚めさせる気持ちのいいクラスです

## 機能改善トレーニング

45分  
姿勢や身体の動きの機能を高めるためのコンディショニングとトレーニングでケガの予防や身体機能向上を目指します

## 太極拳

60分  
中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の一つです。穏やかで流れるようにゆったりと動きながら、心身のバランスを調整していきます

## ピラティス

★ 45分・50分  
ピラティスは、心と身体をひとつにして、正しい姿勢を身につけていく、ボディラインを美しくする話題のエクササイズです

## ジャイロキネシス

★ 45分・50分  
ジャイロキネシスとは「円、らせん」という意味です。身体の柔軟性・美しい姿勢などの維持に効果的なボディワークで、背骨をまんべんなく動かすエクササイズです。イスに座って行います

## ●オリジナルプログラム(すべての方向け)

### リズムタップ

60分  
タップダンスの基本となるステップでリズムとテンポを生み出す楽しいクラスです

### 気軽に社交ダンス

45分・50分  
ソーシャルダンスのプロが、基本から丁寧に指導し、楽しくすすめていきます

### やさしいバレエ

50分・60分  
バレエレッスンやセンターレッスンを中心にクラシックバレエの基礎を楽しく学びながら、エレガントな美しさを身につける初級クラスです

### 健康空手

50分  
誰でも気軽にできる空手をベースにした健康運動です。心肺機能を高め、血流を整え、下半身の筋力を強化して、心身ともに元気になるフットワークエクササイズです