



スタジオプログラム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	11:00~12:00 エアロピクス 柳沼 未亜		10:30~11:30 ピラティス 柳沼 未亜	10:30~11:30 ステップ 福田 琴美	10:30~11:30 ゆるヨガ 太田 かよ	10:30~11:30 ストレッチ& 筋トレ 藤田 浩子	
12:00	12:15~13:25 ヨガ 横山 真紀子	11:40~12:40 やさしいエアロ 柳沼 未亜	11:45~12:45 ストレッチ& コアトレーニング 加藤 伸幸	11:50~12:50 ストレッチ& ジャズステップ 佐々木 留美子	11:50~12:50 ストレッチ& ジャズステップ 佐々木 留美子	11:40~12:40 ヨガ 藤田 浩子	
13:00				13:00~14:30 サラスヴァティヨガ 横山 真紀子	13:00~14:00 初めてのバレエ 佐々木 留美子	13:00~14:00 バレトン 佐々木 留美子	
14:00	13:45~14:45 Zumba (ズンバ) 谷口 美由紀					14:10~15:10 やさしいバレエ 佐々木 留美子	
15:00	15:00~16:00 体質改善EX 高橋 知佳						14:50~15:50 骨盤ヨガ 菅野 麻衣子
16:00							
17:00						17:00~18:00 Zumba (ズンバ) 渋谷 絵里子	
18:00							
19:00	19:00~20:10 クラシックバレエ 佐々木 留美子	19:00~20:00 体質改善EX 福田 琴美	19:00~20:00 ヨガ&ピラティス 高橋 知佳	19:00~20:00 ボクシング エクササイズ 高橋 渉	19:00~20:00 Zumba (ズンバ) 谷口 美由紀		
20:00	20:20~21:20 ジャズダンス 佐々木 留美子	20:20~21:20 エアロサーキット 柳沼 未亜					
21:00							

~クラス紹介~	
有酸素系	
エアロピクス	脂肪燃焼の王道クラス。楽しくカラダを動かせます。
エアロサーキット	シェイプアップに最適なエアロピクスと筋トレをミックスさせた初心者向けクラス。
ステップ	踏み台を使って上り下りしながら、エアロピクスの動作を行います。
ボクシング エクササイズ	音楽に合わせてパンチを繰り返すシェイプアップ&ストレス解消に最適なクラス。
Zumba (ズンバ)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズで、心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費し脂肪を燃焼させます。
ダンス	
ジャズダンス (初級)	前半はストレッチで身体の柔軟性を高め、後半のステップで心肺機能を向上。軽快なリズムでダンスをお楽しみください。
ストレッチ& ジャズステップ	ジャズの基本とストレッチを組み合わせた初級クラス。またステップやウォーキングも組み合わせしていきます。
リラクゼーション・エクササイズ	
ストレッチ& コアトレーニング	ストレッチで身体をゆっくとほぐし、後半はマットを使って腹筋や背筋など体幹トレーニングをメインに行います。初心者でも安心。
ヨガ	呼吸法とポーズで心身のリラクゼーションを図ります。
サラスヴァティヨガ	呼吸と動きが運動したヴァンヤサスタイルを取り入れており、セルフマッサージをしながら今の身体や心の様子を内観し呼吸を深めてゆきます。循環を大切にリラクゼーションと共に血流やリンパの流れを促す効果を期待できます。(前半：メディカルヨガ 40分) 楽しみながら有酸素運動となるヨガ。運動量が多くエクササイズ要素たっぷりです。心身強化、筋トレ、コアトレ、ダイエット効果大、デトックス効果大のスッキリ爽快なクラスです。(後半：パワーヨガ 50分)
骨盤ヨガ	腹筋のバランスを整え、姿勢改善。日常生活でも美しい姿勢を保つことができる腹筋の使い方をマスターします。
体質改善EX	ストレッチからヨガ的要素・ピラティス的要素を含む身体の内外から体質を改善していくことを目的としたクラス。初心者でも安心。
ピラティス	正しい呼吸法で人間が本来持っている自然な身体をつくります。
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。
クラシックバレエ(初級)	クラシックバレエの初歩的・基礎的な動作を中心に構成しています。