

# ゴールデンウィーク

# スタジオレッスンスケジュール

	朝のレッスン							昼のレッスン							夜のレッスン												
	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	
4/29 (月)			10:00~ 10:45 ボディ メイク 廣岡		11:00~ 11:45 やさしい ボクシング 廣岡				13:15~ 14:00 ZUMBA 芦田		14:15~ 15:00 ゆるストレッチ 芦田																
4/30 (火)		9:30~ 10:15 ボディバランス リセット 竹内(智)		10:25~ 11:10 エアロ初級 竹内(智)			12:00~ 12:45 ZUMBA 森									15:30~ 16:30 機能改善ヨガ 山下											
5/1 (水)											14:00~ 14:45 ピラティス 竹内(幸)		15:00~ 15:45 ZUMBA 山下														
5/2 (木)			10:00~ 10:45 機能改善 エクササイズ 法伝		11:00~ 11:45 かんたん ステップ 法伝		12:00~ 12:45 ZUMBA 森		13:25~ 14:10 姿勢改善 ストレッチ 森		14:20~ 15:05 エアロ初級 西畑		15:15~ 16:00 エアロ中級 西畑														
5/3 (金)			10:00~ 10:45 ストレッチ& コアエクササイズ 法伝		11:00~ 11:45 エアロ初級 西畑		12:00~ 12:50 ヨガ 芦田		13:00~ 13:50 ヨガ 芦田		14:15~ 15:00 エアロ初級 藤永																
5/4 (土)			10:00~ 10:30 ストレッチ& コアエクササイズ 千夏		10:45~ 11:45 フリースタイル ダンス 千夏						13:30~ 14:30 ヨガ 小野																
5/5 (日)			10:00~ 10:45 ピラティス 竹内(幸)		11:00~ 11:45 エアロ初級 竹内(幸)				13:00~ 13:45 パワーヨガ (45) 青田																		
5/6 (月)			10:00~ 10:45 ヨガ 佐々木		11:00~ 11:45 エアロ初級 佐々木				13:15~ 14:00 ZUMBA 芦田		14:15~ 15:00 ゆるストレッチ 芦田																

担当  
内容  
変更

担当  
変更

## 【スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
エアロ初級	●	●		●	●	●	●	☆☆	☆☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
エアロ中級			●	●				☆☆☆	☆☆☆	ジョギングやジャンプ・ステップなどを含むエアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。
バレエエアロ			●					☆☆	☆☆	音楽のリズムに合わせてエアロビクスに必要なストレッチや基本動作を中心にしたクラス。
ウィークレッスン						●		☆☆	☆☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ZUMBA	●	●	●	●	●			☆☆☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせ筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクス
かんたんステップ	●							☆☆	☆	ステップ台を使用した昇降運動を行うクラス。
ルーシーダットン				●				☆	☆	タイ式ヨガ、自己整体。呼吸法を使い体幹を意識し、使い勝手の良い身体作りをしていきます。
フリースタイルダンス						●		☆☆	☆☆	ダンスの基本から振付まで、いろんなジャンルのダンスを月替わりで行うクラス。
ボディメイク	●							☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラス。
ボディコンディショニング						●		☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ボディバランスリセット		●						☆	☆	体のバランスを意識し、よりバランスの良い体づくりを目指すクラス。
ヨガ					●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えます。
パワーヨガ (60)			●					☆☆	☆☆	流れに乗ってパワフルに身体を動かします。脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラス。
パワーヨガ (45)						●		☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラス。
ピラティス			●			●		☆	☆	呼吸や姿勢を整え、お腹まわりを意識し、筋肉をやさしくほぐすエクササイズクラス。
機能改善ヨガ		●						☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につながる動きを取り入れたヨガのクラス。
ストレッチ			●					☆	☆	ケガをしにくい身体づくりを目指す柔軟体操のクラス。準備体操に最適。
姿勢改善ストレッチ				●				☆	☆	骨盤にアプローチをし、姿勢改善を目指すクラス。
機能改善エクササイズ				●				☆☆	☆	ストレッチや筋トレ等のアイテムを用いて、身体のゆがみやバランスを整え、機能改善を目指すクラス。
ストレッチ&コンディショニング					●			☆	☆	筋肉を伸ばし、関節可動域の拡大と身体の調整能力を高めていくクラス。
ゆるストレッチ	●							☆	☆	ストレッチ、ヨガ、筋膜リリース等の要素を取り入れ、身体を調整していくクラス。
ダンスサイズ	●							☆☆	☆☆	ダンスミュージックに合わせてリズムをとり、楽しく踊りながらエクササイズをするクラス。