

有酸素系

筋トレ系

調整系

有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員を
25名⇒**30名**と変更いたします。

身体の調整系レッスンの定員は**25名**。

年末スタジオレッスンスケジュール【2023年 12/24(日)～12/28(木)】 ※通常レッスンスケジュールとは異なります。

	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		
12/24 (日)									13:00～ 13:45 パワーヨガ (45) 青田																			
12/25 (月)			10:00～ 10:45 ボディ メイク 廣岡		11:00～ 11:45 キックサイズ 廣岡				13:00～ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00～ 14:45 パラス コーディネーション 西畑						16:40～ 17:40 子どもダンススクール Chika	17:50～ 18:50 子どもダンススクール Chika		19:05～ 19:50 ダンスサイズ Chika		20:05～ 20:50 ZUMBA 下田						
12/26 (火)	休館日																											
12/27 (水)			10:00～ 10:45 冷え性と疲労回復 ヨガ 廣岡		11:00～ 11:45 年忘れ ホップステップ 廣岡		12:00～ 12:45 ポルドブラ 森		13:05～ 13:50 はじめてエアロ 西畑								16:45～ 17:45 子どもダンススクール Chika				19:15～ 20:00 筋コン 倉田		20:15～ 21:00 パワーヨガ 倉田					
12/28 (木)			10:00～ 10:45 姿勢改善体操 法伝		11:00～ 11:45 ZUMBA 平岡		12:00～ 12:45 リフレッシュサイズ KAZE 平岡		13:10～ 13:55 姿勢改善 ストレッチ 森		14:10～ 14:55 エアロ初級 西畑		15:10～ 15:55 エアロ中級 西畑											20:05～ 20:50 ルーシーダットン 赤司				

... 身体調整系レッスン
 ... 有酸素運動系レッスン
 ... 調整系と筋トレ

・きらめき会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
 ・レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予定表にお名前をご記入ください。
 ・都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
 ・2023年12月29日(金)～2024年1月4日(木)は年末年始休館となります。

【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		/		●	/	/		☆	☆☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を上げるクラスです。
キックエクササイズ	●	/			/	/		☆	☆	美味しく食べても、ナイスbodyでいたいあなた！キックエクササイズで格好いいbodyになりませんか？挑戦してみましよう！
冷え性と疲労回復コンディショニング		/	●		/	/		☆	☆	ストレッチと簡単な指圧で、血流改善と老廃物を流し、一年間の疲れを年内に癒しましょう。
年忘れホッピングシェイプ		/	●		/	/		☆	☆	心も身体もリフレッシュし、清々しく新年を迎える準備と冬太り解消を行います。
ZUMBA	●	/		●	/	/		☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。
リフレッシュエクササイズ KAZE		/		●	/	/		☆	☆	筋膜の走行ラインを意識し、柔らかくしなやかな身体を作り、抗重力筋を鍛え、身体のコントロール能力を高めます。
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するクラスです。
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です。
筋コン		/	●		/	/		☆	☆	筋肉を集中的に鍛えるクラスです。
パワーヨガ		/	●		/	/	●	☆☆	☆☆	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です。
ポルドブラ		/	●		/	/		☆	☆	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。姿勢が良くなりインナーマッスルを使うことで体幹も鍛えられます。
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です。
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です。
はじめてエアロ		/	●		/	/		☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスです。後半約10分はストレッチや身体の調整を行います。
姿勢改善体操		/		●	/	/		☆	☆	ほぐす、のばす、きたえる、自分の身体に向き合うことで、身体の機能改善を目指すクラスです。
バランスリハビリテーション	●	/			/	/		☆	☆	誰でもできるストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしを実施し、筋肉、骨格、自律神経のバランスを整えるクラスです。