

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**。

GWスタジオレッスンスケジュール【2024年 5/1(水)～5/6(月・祝)】 ※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
5/1 (水)			10:00～ 10:45 猫背・スマホ首 対策体操 廣岡								14:05～ 14:50 ピラティス 竹内(幸)		15:05～ 15:50 初級STEP サーキット 竹内(幸)							18:00～ 18:45 中級エアロ 藤原		19:15～ 20:00 筋コン 倉田		20:15～ 21:00 パワーヨガ 倉田	
5/2 (木)			10:00～ 10:45 姿勢改善体操 法伝		11:00～ 11:45 ポルドブラ 森		12:00～ 12:45 リフレッシュサイズ KAZE 森		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												
5/3 (金)祝					11:00～ 11:45 STEP初級 西畑		12:00～ 12:45 エアロ初中級 西畑		13:00～ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00～ 14:45 バランス コーディネーション 西畑														
5/4 (土)祝			10:00～ 10:45 ピラティス 佐々木		11:00～ 11:45 ヨガ 佐々木		12:00～ 12:45 初級STEP サーキット 竹内(幸)		13:00～ 13:45 中級エアロ 藤原		14:00～ 14:30 コア・エクササイズ (筋トレ) 小野		14:45～ 15:30 ヨガ 小野												
5/5 (日)祝			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)祝			10:00～ 10:45 ボディ メイク 廣岡		11:00～ 11:45 優しい ボクシング (フック編) 廣岡				13:00～ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00～ 14:45 バランス 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						

- …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。定員は各レッスン25名とさせていただきます。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
- 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。
- 祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。

【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			
猫背・スマホ首対策体操		●						☆	☆	スマホ首の言葉の通り、姿勢の崩れている人や悩みが問題となっております。スマホ首をスッキリさせキレイな姿勢づくりをマイペースで行いましょう。
ピラティス		●				●	●	☆	☆	呼吸を整え、深層筋を意識し、しなやかな身体作りを目的としたクラスです。
初級STEPサーキット		●				●		☆	☆	ステップ台を使用し、昇降運動を行います。さらに自重やダンベルを使用し筋力トレーニングも行います。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
エアロ初中級					●			☆	☆☆	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。
STEP初級					●			☆	☆	ステップ台を使用し、昇降運動を行います。
エアロビクス					●			☆	☆	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。
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。
バランスコーディネーション	●				●			☆	☆	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。
コンディショニング（筋トレ）						●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
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。
優しいヨガ（フック編）	●							☆	☆	暑さを感じつつあるこの時期、薄着になると気になるのが、腕・お尻・お腹です。格闘家のような格好良い身体に近づく秘訣を伝授させていただきます。
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るクラスです。