

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**。

お盆スタジオレッスンスケジュール【2024年 8/10(土)～8/16(金)】 ※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				
8/10 (土)																																																						
8/11 (日)																																																						
8/12 (月) 祝																																																						
8/13 (火)																																																						
8/14 (水)																																																						
8/15 (木)																																																						
8/16 (金)																																																						

…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			
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プログラムです。
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プログラムです。
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プログラムです。
コンディショニング（筋トレ）						●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるプログラムです。
ステップ&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うプログラムです。
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プログラムです。
やさしいボクシング	●							☆	☆	体脂肪燃焼効果とストレス発散効果が絶大で人気のボクシングエクササイズです。基本動作を中心に動き、身体をスッキリさせましょう！
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プログラムです。
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プログラムです。
フラダンス		●						☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけるプログラムです。
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初中級よりも上げたプログラムです。
はじめてステップ			●					☆	☆	ステップ台を使用し、昇降運動を行います。ステップ台を使用したことがない方にオススメのプログラムです。
かんたんエアロ			●					☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスプログラムです。後半約10分はストレッチや身体の調整を行います。
フラダンス入門Ⅰ			●					☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけます。フラダンスをやってみたい！という初心者の方にオススメのプログラムです。
初中級エアロ			●	●				☆	☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を初級よりも上げたプログラムです。
かんたんステップ				●				☆	☆	ステップ台を使用し、昇降運動を行うプログラムです。
夜のフラダンス入門				●				☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけます。フラダンスをやってみたい！という初心者の方にオススメのプログラムです。
マットエクササイズ					●			☆	☆	マット上でゆったり呼吸したり、ストレッチをしたり、ちょっとしたことで身体を整えることができます。夏の癒しにオススメのプログラムです。
やさしいSTEP					●			☆	☆	ステップ台を使用し、昇降運動を行う有酸素運動プログラムです。高い体脂肪燃焼効果が特徴です。
フラダンス入門Ⅱ					●			☆	☆	フラダンス初心者の方にオススメのプログラムです。フラダンス入門Ⅰの内容+他のステップの習得を行います。