

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は30名

👉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【2024年 12/23(月)～12/28(土)】 ※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	
12/23 (月)						10:00～ 10:45 ボディ メイク 廣岡			11:00～ 11:45 簡単 ホップ&シェイプ 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			19:05～ 19:50 ダンスサイズ Chika			20:05～ 20:50 身体リセット 下田											
	休館日																																																		
	12/25 (水)					10:00～ 10:45 姿勢改善 ストレッチ 森			11:00～ 11:45 ストレッチポール ピラティス 森			12:00～ 12:45 ポルドブラ 森			13:05～ 13:50 はじめてエアロ 西畑			14:05～ 14:50 ピラティス 竹内（幸）											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														
		12/26 (木)					10:00～ 10:45 姿勢改善体操 法伝			11:00～ 11:45 ZUMBA 平岡			12:00～ 12:45 リフレッシュエクササイズ 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											19:05～ 19:50 サルセーション 乾			20:05～ 20:50 ルーシーダットン 赤司															
12/27 (金)							10:00～ 10:45 ストレッチ& コーディネーション 三宅			11:00～ 11:45 エアロ初級 西畑			12:00～ 12:45 ボディメイク 廣岡			13:00～ 13:45 やさしい ホップ&エクササイズ 廣岡			14:00～ 14:45 エアロ初級 藤永																19:15～ 20:00 ZUMBA 西畑			20:15～ 21:00 エアロ初級 藤原													
			12/28 (土)			9:30～ 10:15 モーニングヨガ 佐々木		10:30～ 11:15 かんたんエアロ 佐々木			11:30～ 12:15 ピラティス 佐々木																																								
	…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。9:30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。

【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			
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。
簡単ボクシングシェイプ	●	/					/	☆	☆	格闘技のエクササイズは、ストレス発散や体脂肪燃焼効果が絶大です。音に合わせなくても、多少パンチのコンビネーションが合わなくても、マイペースに楽しめるボクシングシェイプです。
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。
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。
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。
身体リセット	●	/					/	☆	☆	様々な調整法で関節・筋肉・内臓の調子を元に戻します。1日の疲れを取り、ストレスフリーを目指すクラスです。
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。
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。
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。
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。
ストレッチポールピラティス		/		●			/	☆	☆	ストレッチポールを使用し、体の歪みを整えてピラティスで体を引き締めていきます。
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。
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。
サルセーション		/		●			/	☆	☆☆	サルセーションとは「感じる」という意味で、自然に体を動かしたくなる曲が選ばれている、ダンスプログラムです。
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。
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です。
やさしいキックエクササイズ		/			●		/	☆	☆	格闘技のキックの動きを中心に、より良い股関節の動かし方を体感し、お腹周りの引締めや体脂肪の燃焼を促進していきます。
モーニングヨガ		/				●	/	☆	☆	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。
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です。