

# 12月からのプログラム

(一部変更あり)

改定日： 2025年12月7日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
9:00	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	武道場	スタジオ	スタジオ
			気功		ボルトブラ	太極拳					かんたん ヨガ	
:30			9:00～ 服部		9:00～ 大串	9:00～ 渡邊(典)	かんたん ストレッチ				9:00～ 宮森	
10:00	かんたんエアロ	【登録制】 骨盤調整 ピラティス 10:00～ 小池			リトモス		9:30～ 渡部	【登録制】 フラダンス 初心者	初級 ステップ 10:00～ 斉藤	【登録制】 ピラティス 10:00～ 工藤		初級エアロ
:30	9:45～ 清水(薫)		かんたん ステップ		9:55～ 大串		かんたん足腰体操 10:30～ 渡部	10:00～ 佐藤			バーオソル 10:15～ 小川	9:45～ 岩崎
11:00	シェイプ30		10:15～ 安藤		ダンスエアロ							
:30	11:00～ 小池	【登録制】 ジェンヌヨガ 11:15～ 花愛	【登録制】 健康づくり 11:15～ 安藤		10:50～ 大串		【登録制】 健康づくり 11:15～ 渡部	【登録制】 フラダンス 中級 11:15～ 佐藤	歪み解消 ストレッチ 11:15～ 斉藤	【登録制】 24式太極拳 11:15～ 渡邊		初級 ステップ 11:00～ 岩崎
12:00	ボールストレッチ 11:45～ 小池				かんたんヨガ						ZUMBA 11:30～ 天河	
:30	かんたん ピラティス 12:30～ 武井			【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30～ 飯田	11:45～ 東		初級エアロ 12:30～ 安藤	【登録制】 ヨガ 12:30～ 石川		【登録制】 48式太極拳 12:30～ 渡邊		ZUMBA 12:15～ 岩崎
13:00					かんたん ステップ 13:00～ 豊島				かんたんエアロ 13:00～ 斉藤		ヨガ 12:45～ 花愛	
:30		【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部	かんたん ストレッチ& 姿勢改善 13:30～ AYA	【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡部			美尻エクササイズ 13:45～ 安藤	【登録制】 シニア体操プラス 13:45～ 栗原		【登録制】 シニア体操 14:00～ 渡辺		ピラティス 13:30～ 井上
14:00	ヨガ				【登録制】 健康づくり 14:15～ 豊島				【登録制】 健康づくり 14:15～ 安藤		ボディパンプ 14:00～ 若木	
:30	14:30～ 清水(由)						【登録制】 K-POPダンス 14:45～ NOYURI					ジャズダンス 14:45～ YUKA
15:00									15:30 子供 年少～年中 マルチスポーツ教室 biima		ボディコンバット 15:15～ 若木	
16:00	【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 渡部				【登録制】 幼児ダンス 15:45～		【登録制】 シェイプアップ 16:00～ 田澤					ヨガ 16:00～ 小池
:30									16:30 子供 年長～小3 マルチスポーツ教室 biima			
17:00			オリジナルエアロ 17:00～ 高柴		【登録制】 小学生 1～3年生 ダンス 16:45～							
	【登録制】子供 クロススポーツ アカデミア 17:30～				【登録制】 小学生 4年生から ダンス 17:45～		【登録制】 小学生 アーバンスポーツ バルクール 17:30～					エンジョイダンス 17:15～ NOYURI
:30			ダンスエアロ 中級ステップ 18:00～ 高柴	第1・3週 第2・4週								
18:00												
19:00	CHOA CHOA Fit		ヨガ		ZUMBA		バレトン		ボディパンプ		スペシャル レッスン枠	
:30	19:00～ I ZUM I		19:00～ 飯田		19:00～ 加藤		19:00～ 入江		19:00～ 若木		スペシャル レッスン枠	
20:00												
:30	メガダンス		ZUMBA		筋膜リリース		バーオソル&はじめて バレエ		ボディコンバット			
21:00	20:15～ YU-R I		20:15～ 平林		20:15～ 加藤		20:15～ 入江		20:15～ 若木			
:30												

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。

スタ ジ オ	エアロビクス・ステップ					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	かんたんエアロ	45・60	40	始めてエアロビクスにチャレンジする方におすすめ	★	★
	初級エアロ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★～★★	★★
	オリジナルエアロ	50	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す中級向けクラス	★★	★★★
	ダンスエアロ	45	40	インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス	★～★★	★★
	かんたんステップ	45・60	40	簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス	★	★
	初級ステップ	45・60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★★	★★
	中級ステップ	45・60	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す中級向けクラス	★★	★★★
	トレーニング					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと足腰の筋トレを行うクラス	★	★
	シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★★	★
	美尻エクササイズ👣	45	30	立体的な美尻を目指すオリジナルクラス	★～★★	★
	ボルドブラ👣	45	40	バレエとピラティスが融合し、ゆったりとしたテンポの音楽に合わせて行うコンディショニングクラス	★～★★	★
	バーオソル👣	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を集中的に、エクササイズし、痩せやすい体作りを目指す（靴下必須）	★～★★	★★
	バレトン👣	60	40	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性を向上させる	★～★★	★★
	筋膜リリース	60	40	筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす	★	★
	ボディバンプ	60	29	バーベルを使用し低負荷高回数のウエイトトレーニングを行う	★～★★	★★
	ボディコンバット	60	40	格闘技の動きを基にした全身トレーニング	★～★★	★★
	太極拳・気功					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	太極拳👣	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、気のめぐりをよくする	★	★～★★
	気功	60	40	中国古来の健康法で呼吸法と体操とによって体内の気と血の巡りをよくする	★	★～★★

【難易度】★かんたん   ★★やや難しい   ★★★難しい   【強度】★低い   ★★やや高い   ★★★高い

- 【登録制】以外の教室はすべてレギュラー教室となります。
- レギュラー教室参加には、施設利用料のほかに参加料が別途必要です。  
1レッスン200円（30分クラス100円）
- レギュラー教室の対象は、高校生以上となります。
- レギュラー教室参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- 整理券配布は、教室開始時刻をもって終了いたします。
- 安全上、開始後の参加はできません。この場合の返金はできません。
- 室内ジュースをご用意ください。   👣マークのクラスはシューズ不要です。

スタ ジ オ	ヨガ・ピラティス					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	かんたんヨガ👣	60	40	ひとつひとつ丁寧にポーズをとる初心者におすすめ	★	★
	ヨガ👣	60	40	呼吸法をポーズで身体と心を整えるヨガの基本となるクラス	★	★
	かんたんピラティス👣	60	40	初めてピラティスにチャレンジする方向け	★	★
	ピラティス👣	45・60	40	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、強くしなやかな体をつくる	★～★★	★★
	ストレッチ					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	ボールストレッチ👣	30	35	ストレッチボールを使用し、身体の歪みを正していく	★	★
	かんたんストレッチ＆姿勢改善👣	60	40	ストレッチと姿勢改善を目指すクラス	★	★
	歪み解消ストレッチ	60	35	ストレッチボールを組み合わせ、姿勢改善を目指す	★	★～★★
	骨盤ストレッチ👣	60	35	ストレッチボールを組み合わせ、ストレッチとトレーニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行う	★	★～★★
	ダンス					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	リトモス	45	40	ヒップホップ・ラテン・ジャズなどの様々なダンスの要素が入ったシンプルでダイナミックなダンス系フィットネス	★★	★～★★
	ジャズダンス	60	40	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス	★★	★～★★
	ZUMBA	60	40	ラテン音楽とダンスを融合させた、ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
	メガダンス	60	40	世界の様々なダンスを集結したダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
	CHOA CHOA Fi t	60	40	KーPOP要素を取り入れ「筋トレ＋ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズ	★★	★～★★
	エンジョイダンス	60	40	K-POPやJ-POPの振付を一回完結アレンジします.覚えてやりたい方も色々な曲にチャレンジしたい方も楽しめます	★★	★～★★

プ ー ル	アクアエクササイズ					
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	水中歩行	30	18	膝や腰へ負担がなく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行う	★	★
	かんたんアクアビクス	45	24	音楽に合わせてながら水中で行うエアロビクス運動。膝や腰に負担が少なく、はじめての方でも安心して参加できるクラス	★～★★	★
	アクアビクス	45	24	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指す	★～★★	★★