

2019年 10-12月 フィットネススタジオ教室 内容

火	水	木	金	土
姿勢改善ストレッチ (松浦) 9:30 ～ 10:30	リラックスヨガ (吉村) 9:30 ～ 10:30	ピラティス (木瀬) 9:15 ～ 10:15	ベーシックヨガ (柴田) 9:15 ～ 10:15	健康ヨガ (竹井) 9:15 ～ 10:15
ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！	身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！	リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを感じながら体幹を鍛えましょう！	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	ゆっくりとした動きと深い呼吸で身体を整えます。健康な身体を目指しましょう！！
かんたんエアロ (松浦) 10:45 ～ 11:45	バレトン (吉村) 10:45 ～ 11:45	ベーシックエアロ -基礎・初級- (高橋) 10:45 ～ 11:45	やさしいバレトン (竹中) 10:30 ～ 11:30	キッズ体操 (竹井) 10:45 ～ 11:35
簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。	基本動作を反復し、エアロビクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。	バレエの動きを使った有酸素運動で、バランスよく身体を動かします。健康美を目指しましょう！	跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪
フラダンス (橋本) 13:30 ～ 14:30	ZUMBA (山田智) 12:00 ～ 12:50	ベーシックヨガ (柴田) 14:00 ～ 15:00	ソフトホットヨガ (YUKI YOGA) 12:00 ～ 13:00	ピラティス (吉田) 13:00 ～ 14:00
ハワイの自然を愛し、美しく踊るクラスです。自然を感じながら、優雅に踊りましょう！	南米生まれのフィットネスダンスです。音楽に合わせて踊ること、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	室内の温度を高めにし、心地よい暖かさの中で発汗を促すヨガです。代謝UPとアロマオイルでリラックス効果もUP!	筋肉の加齢による丸まった背中、たるんだお腹…体幹を鍛えて本来の身体を取り戻しましょう！
美アップヨガ (小松) 15:00 ～ 16:10	体質改善ヨガ (赤尾) 13:10 ～ 14:10	キッズチア (竹井) はじめて(年少～小1) 16:00 ～ 16:45	ルーシーダットン タイ式ヨガ (井上) 13:30 ～ 14:30	ZUMBA (吉田) 14:10 ～ 15:00
ひとつひとつのポーズを丁寧に、深い呼吸を行いながらゆっくりと身体をほぐしていきます。身体を整えて美しくUP☆	やってみようかな？と思った時が始める時です！ココロもカラダも健康になりましょう。	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	タイに古くから伝わるヨガです。独特の呼吸法と無理のないポーズでカラダを整えられます。初めての方でも気軽に参加していただけます。	ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！
キッズチア (竹井) はじめて(年少～小1) 16:30 ～ 17:15	HIP HOP(山田智) キッズ(年中～小2) 16:30 ～ 17:00	キッズチア (竹井) A☆SPLASH 17:10 ～ 18:00	キッズ スポーツリズムトレーニング (年中～小2) (西) 17:00 ～ 17:30	太極拳 (山根) 15:30 ～ 16:30
1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	1クールで1曲を完成させます。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(他クラスからの進級クラスです。)	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！
キッズチア (竹井) ステップ(小2～小6) 17:30 ～ 18:20	HIP HOP(山田智) ジュニア(小3～小6) 17:10 ～ 18:10	ZUMBA (吉田) 19:10 ～ 20:00	キッズ スポーツリズムトレーニング (小3～小6) (西) 17:40 ～ 18:10	骨盤ヨガ (木村) 16:45 ～ 17:45
1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	1クールで1曲を完成させます。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！
キレイ骨盤体操 (YUKO) ※女性限定 19:30 ～ 20:30	リフレッシュエアロ ～初級～ (高橋) 19:00 ～ 20:00		美アップヨガ (小松) 19:45 ～ 20:55	親子 スポーツリズムトレーニング (年中～) (西) 18:00 ～ 19:00
ゆっくりとしたリズムで腰周りをほぐし、健康的で女性らしい身体へと導きます。ゆがみを整え太りにくい身体に！	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。		ひとつひとつのポーズを丁寧に、深い呼吸を行いながらゆっくりと身体をほぐしていきます。身体を整えて美しくUP☆	音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ぜひ親子でご参加ください！（ご家族、お友達も参加できます。）
	ココロゆったりストレッチ (高橋) 20:10 ～ 20:55			スポーツリズムトレーニング (西) 19:10 ～ 20:10
	1日の終わりに心身をリセットしませんか？心地よい眠りにつき目覚めもスッキリしますよ！			音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！