

## 2019年 7-9月 フィットネススタジオ教室 日程・内容

火		水		木		金		土	
<b>姿勢改善ストレッチ (松浦)</b> 9:30-10:30		<b>リラックスヨガ (吉村)</b> 9:30-10:30		<b>ピラティス (木瀬)</b> 9:15-10:15		<b>ベーシックヨガ (柴田)</b> 9:15-10:15		<b>健康ヨガ (竹井)</b> 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！		身体のお掃除を流し、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！！	
7月	2・9・16・23	7月	3・10・17・24	7月	4・11・18・25	7月	5・12・19・26	7月	13・20・27
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	8・22・29	8月	9・23・30	8月	3・10・24・31
9月	3・10・17	9月	4・11・18	9月	5・12・19	9月	6・13・20	9月	7・14・28
<b>かんたんエアロ (松浦)</b> 10:45-11:45		<b>エクササイズ&amp;ヨガ (山田)</b> 11:10-12:10		<b>ベーシックエアロ (高橋)・基礎・初級</b> 10:45-11:45		<b>やさしいバレトン (竹中)</b> 10:30-11:30		<b>キッズ体操 (竹井)</b> 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！		ヨガや体幹トレーニング、リンパマッサージなどを週替りで行います。ボディメイク、運動習慣をつけたい方にオススメです！		基本動作を反復しエアロピ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、膝などへの負担を抑えた動きです。		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せます。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♪	
7月	2・9・16・23	7月	3・10・17・24	7月	4・11・18・25	7月	12・19・26	7月	13・27
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	8・22・29	8月	2・9・23・30	8月	3・10・24・31
9月	3・10・17	9月	4・11・18	9月	5・12・19	9月	6・13・20	9月	7・14
<b>フラダンス (橋本)</b> 13:30-14:30		<b>ZUMBA (山田)</b> 12:20-13:10		<b>スポーツリズムトレーニング(西)</b> 12:00-13:00		<b>ソフトホットヨガ(YUKI YOGA)</b> 12:00-13:00		<b>ピラティス (吉田)</b> 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で、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！		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！		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！	
7月	2・9・16・23	7月	3・10・17・24	7月	4・11・18・25	7月	5・12・19・26	7月	6・13・27
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	8・22・29	8月	9・23・30	8月	3・10・24
9月	3・10・17	9月	4・11・18	9月	5・12・19	9月	6・13・20	9月	7・14・21・28
<b>美アップヨガ (小松)</b> 15:00-16:10		<b>バレトン (吉村)</b> 14:00-15:00		<b>ベーシックヨガ (柴田)</b> 14:00-15:00		<b>ルーシーダットン-タイ式ヨガ-(井上)</b> 13:30-14:30		<b>骨盤ヨガ (木村)</b> 16:45-17:45	
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。身体を整えて美しさUP☆		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。		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！		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。		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！	
7月	2・9・16・23	7月	3・10・17・24	7月	4・11・18・25	7月	5・12・19	7月	6・13・20・27
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	8・22・29	8月	9・23・30	8月	10・24・31
9月	3・17・24	9月	4・11・18	9月	5・12・19	9月	6・13・20・27	9月	7・14・21
<b>キッズチアはじめて・ステップ (竹井)</b> 16:30-17:15 17:30-18:20		<b>体質改善ヨガ (赤尾)</b> 15:10-16:10		<b>キッズチアはじめて・A☆SPLASH (竹井)</b> 16:00-16:45 17:10-18:00		<b>キッズ スポーツリズムトレーニング(西)</b> 17:00-17:30 17:40-18:10		<b>親子 スポーツリズムトレーニング(西)</b> 18:00-19:00	
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。		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。		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！		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！	
7月	2・9・16・30	7月	3・10・17	7月	4・11・18	7月	5・12・19・26	7月	6・13
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	1・8・22・29	8月	9・23・30	8月	3・10・24・31
9月	3・10・17	9月	4・11・18・25	9月	5・12・19	9月	6・13・20	9月	7・14・21・28
<b>キレイ骨盤体操 (YUKO) ※女性限定</b> 19:30-20:30		<b>ステップエアロ (山田智)</b> 17:50-18:50		<b>ZUMBA(吉田)</b> 19:10-20:00		<b>美アップヨガ (小松)</b> 19:45-20:55		<b>リフレッシュエアロ (高橋) ~初級~</b> 水曜日 19:00-20:00	
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！		ステップ台を使って、音楽に合わせてながら昇降運動です。下半身の引き締め効果があります！初心者にもオススメです♪		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！		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。身体を整えて美しさUP☆		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。	
7月	2・9・16・23	7月	3・10・17・24	7月	4・11・18	7月	5・12・19・26	7月	3・17・24・31
8月	6・20・27	8月	7・21・28	8月	1・8・22・29	8月	2・23・30	8月	21・28
9月	3・10・17	9月	4・11・18	9月	5・12・19	9月	6・13・20	9月	11・18・25