

## 2019年 10-12月 フィットネススタジオ教室 内容

火	水	木	金	土
<b>姿勢改善ストレッチ</b> (松浦) 9:30 ~ 10:30	<b>リラックスヨガ</b> (吉村) 9:30 ~ 10:30	<b>ピラティス</b> (木瀬) 9:15 ~ 10:15	<b>ベーシックヨガ</b> (柴田) 9:15 ~ 10:15	<b>健康ヨガ</b> (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！！
<b>かんたんエアロ</b> (松浦) 10:45 ~ 11:45	<b>バレトン</b> (吉村) 10:45 ~ 11:45	<b>ベーシックエアロ -基礎・初級-</b> (高橋) 10:45 ~ 11:45	<b>やさしいバレトン</b> (竹中) 10:30 ~ 11:30	<b>キッズ体操</b> (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♪
<b>フラダンス</b> (橋本) 13:30 ~ 14:30	<b>ZUMBA</b> (山田智) 12:00 ~ 12:50	<b>ベーシックヨガ</b> (柴田) 14:00 ~ 15:00	<b>ソフトホットヨガ</b> (YUKI YOGA) 12:00 ~ 13:00	<b>ピラティス</b> (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！
<b>美アップヨガ</b> (小松) 15:00 ~ 16:10	<b>体質改善ヨガ</b> (赤尾) 13:10 ~ 14:10	<b>キッズチア (竹井)</b> はじめて(年少~小1) 16:00 ~ 16:45	<b>ルーシーダットン タイ式ヨガ</b> (井上) 13:30 ~ 14:30	<b>ZUMBA</b> (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。身体を整えて美しさ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！
<b>キッズチア (竹井)</b> はじめて(年少~小1) 16:30 ~ 17:15	<b>HIP HOP(山田智)</b> キッズ(年中~小2) 16:30 ~ 17:00	<b>キッズチア (竹井)</b> A☆SPLASH 17:10 ~ 18:00	<b>キッズ</b> スポーツリズムトレーニング (年中~小2) (西) 17:00 ~ 17:30	<b>太極拳</b> (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！
<b>キッズチア (竹井)</b> ステップ(小2~小6) 17:30 ~ 18:20	<b>HIP HOP(山田智)</b> ジュニア(小3~小6) 17:10 ~ 18:10	<b>ZUMBA</b> (吉田) 19:10 ~ 20:00	<b>キッズ</b> スポーツリズムトレーニング (小3~小6) (西) 17:40 ~ 18:10	<b>骨盤ヨガ</b> (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！
<b>キレイ骨盤体操</b> (YUKO) ※女性限定 19:30 ~ 20:30	<b>リフレッシュエアロ ~初級~</b> (高橋) 19:00 ~ 20:00		<b>美アップヨガ</b> (小松) 19:45 ~ 20:55	<b>親子</b> 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。身体を整えて美しさ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。）
	<b>ココロゆったりストレッチ</b> (高橋) 20:10 ~ 20:55			<b>スポーツリズムトレーニング</b> (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！