

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)	ボールストレッチ (東)	ピラティス (木瀬)	ベーシックヨガ (柴田)	ボールストレッチ (竹井)
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！	ボールを使って筋肉をほぐしながら、姿勢を改善していきます。睡眠後の崩れた姿勢を整えて、気持ちのいい1日を送りましょう！	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！	ボールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。
かんたんエアロ (松浦)	リラックスヨガ (辻)	太極拳 (山根)	かんたんエアロ&ストレッチ (柴田)	キッズ体操 (竹井)
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！	身体のお老廃物を流し、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！！	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！	音楽に合わせてながら、基本の動作を組み合わせで動いていきます。運動不足解消、ストレス発散にもなります。いい汗をかきましょう！	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♪
asicsキッズスポーツラボ (竹井)	バレトン (辻)	ベーシックエアロ -基礎・初級- (高橋)	Yin Yang yoga (Yuki yoga)	asicsキッズスポーツラボ (竹井)
アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！	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。	心地よい暖かさのアロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。	アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！
キッズチア (竹井) ステップ(小2～小6)	キックボクササイズ (沖)	キッズチア (竹井) はじめて(年中～小1)	ルーシーダットン (井上)	骨盤ヨガ (木村)
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。	本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れます！	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。	ルーシーダットンで、自分の自然治癒力を引き出しましょう。身体の変化を楽しんでみませんか？	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！
キックボクササイズ キッズ(沖) (小学生)	卓球教室 (山本)	キッズチア (竹井) A☆SPLASH	美ラインエクササイズ (小松)	
KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動き体感できます！親子での参加も可能です！	卓球の技術を向上させたい人、運動不足を解消されたい人、何かを始めてみようと思う人など、生涯スポーツとして長くできる卓球を本格的にやってみませんか？	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。)	エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに！！	
キックボクササイズ (沖)	HIP HOP(高橋) ジュニア(小3～小6)	ボディピラティス (藤原)		
本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れます！	1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！！	意識的に体幹を使うことで、ご自身で姿勢を整えられます！毎日を健康に過ごせる体を作りましょう♪		
	HIP HOP(高橋) 中学生	ZUMBA (吉田)		
	音楽によって身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪	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！		
	リフレッシュエアロ ～初級～ (高橋)			
	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。			