

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)	ポールストレッチ (東)	ピラティス (木瀬)	ベーシックヨガ (柴田)	ポールストレッチ (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！	ポ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！	ポ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！	音楽に合わせながら、基本の動作を組み合わせて動いていきます。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。	心地よい暖かさと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、楽しく滌汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！	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。	ルーシーダットンで、自分の自然治癒力を引き出します。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、運動不足を解消したい人、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、楽しく滌汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！	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			
	音楽にの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♪			
	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。			