

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	
10:00							
10:30	<b>定員 25名</b> 10:15～11:15 ヨガ 【佐藤(恭)】	10:15～11:15 ピラティス 【来田】	10:15～11:15 ステップ60 【佐藤(直)】	10:15～10:45 全身シェイプ	10:15～11:15 ヨガ 【佐藤(恭)】	<b>定員 25名</b> 10:15～11:30 胴体 トレーニング 【梶田】	10:15～11:00 カーディオ キックボクシング 【宇野澤】
11:00				11:00～12:00 エアロ60 【平綿】			11:15～11:35 腹筋俱樂部
11:30	11:30～12:30 エアロ60 【平田】	トレーナー 11:30～12:30 気功 【松矢】	11:30～12:30 骨盤ビューティ ストレッチ 【高畑】		11:30～12:00 サーキットシェイプ	11:45～12:30 エアロ45 【大久保】	トレーナー 12:15～13:15 ヨガ 【佐藤(祥)】
12:00			12:40～12:55 上半身シェイプ			12:40～13:00 腹筋俱樂部	
12:30	12:45～13:15 サーキットシェイプ	トレーナー 12:40～13:40 太極拳 【松矢】	13:00～13:20 腹筋俱樂部		13:00～14:00 エアロ60 【久佐】	13:10～13:25 上半身シェイプ	13:30～14:00 全身シェイプ
13:00				13:30～14:30 ポルドプラ 【アサミ】			
13:30	13:30～13:50 腹筋俱樂部		13:30～14:30 ポルドプラ 【アサミ】	13:30～14:20 フラ入門 【大原】			
14:00	14:00～15:00 Flowing ボディストレッチ 【穴井】			14:30～15:45 胴体 トレーニング 【梶田】	14:10～14:25 下半身シェイプ	14:10～15:10 パワーヨガ 【平綿】	14:15～15:15 エアロ60 【新井】
14:30							
15:00							
15:30		15:10～16:00 フラ初級 【大原】				15:20～15:35 下半身シェイプ	15:30～16:00 アロマストレッチ
16:00							
16:30	<b>月曜日</b> ヨガ <b>先着 25名</b> 月曜日 10:15～11:15 担当 佐藤(恭) 受付時間 当日 9:20～ ジムカウンターにて 先着 25名	<p><b>プログラムの種類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心と身体にやさしいプログラム</li> <li>身体を引き締めるプログラム</li> <li>お気軽参加トレーナープログラム</li> </ul>					<b>土曜日</b> 胴体トレーニング <b>先着 25名</b> 土曜日 10:15～11:30 担当 梶田 受付時間 当日 9:20～ ジムカウンターにて 先着 25名
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	<b>時間</b> 18:45～19:05 腹筋俱樂部	18:30～19:00 サーキットシェイプ			18:30～19:00 ビートファイター20	<b>時間</b> 18:30～18:50 腹筋俱樂部	
19:00	<b>時間</b> 19:15～20:00 エアロ45 【平綿】	19:10～20:10 パワーヨガ 【大谷】	19:00～19:30 バランスボール	19:10～19:30 腹筋俱樂部		19:00～19:45 エアロ45 【岡安】	
19:30			19:45～20:30 エアロ45 【西谷】	19:45～20:30 やさしいヨガ 【高畑】	19:15～20:00 ステップ45 【内野】	<b>時間</b>	
20:00							
20:30							
21:00							

やさしいヨガ	45分	★	心地よい深呼吸と共に、心身をリラックスさせていくクラスです。ヨガが初めての方や、肩こり、腰痛のある方にお勧めです。ご自分のペースで行えます。
ヨガ	60分	★	ヨガポーズと呼吸運動によって緊張をほぐし、ゆったりした心のバランスを取り戻すことができます。こわばった筋肉の緊張をほぐし、骨格の歪みを矯正する効果が期待できます。
パワーヨガ	60分	★★★	モデルに人気のスタイルヨガ。立位のポーズを多く含んだヨガポーズをテンポよく行なっていきます。柔軟性のみならずバランス感覚・筋力・筋持久力など総合的な体づくりができます。
ピラティス	60分	★★	余分な身体的緊張を取り除き、スムーズな動作を身につけることができます。軸の安定化、腰痛、肩こり改善効果と共にウエスト引き締め効果があります。
骨盤ビューティー・ストレッチ	60分	★	どなたでもできる簡単なストレッチで、骨盤を調整していきます。健康な身体、理想のボディラインを手に入れることができます。運動が苦手な方でも参加できるクラスです。
Flowing ボディストレッチ	60分	★	ボディラインを整える動きと柔軟性向上のための動的ストレッチを組み合わせ音楽に合わせて楽しむクラスです。
ポルドブラ	60分	★	音楽に合わせて行う、姿勢・筋力・柔軟性を向上できるコンディショニングプログラムです。ゆったりとしたエレガントな動きが特徴で、激しい動きがないので、運動が苦手な方でも参加できるクラスです。
胴体トレーニング	75分	★	骨盤、股関節、肩関節などを中心にした全身運動で身体をほぐし、身体のバランスを整えていくクラスです。
気功	60分	★	「気」を集中させて体内のエネルギーを高めることにより心身をコントロールし、リラックスへと導くクラスです。
太極拳	60分	★★	基本技術を丁寧に行なっていきます。緩やかな動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。
フラ入門	50分	★★	ハワイで生まれた伝統的民族舞踊！ゆったりとした音楽に合わせてからだを動かしてみましょ。初めての方、大歓迎です！
フラ初級	50分	★★	ハワイで生まれた伝統的民族舞踊！利点は、有酸素運動でありながら激しい動きではない事です。音楽によって様々な情景を楽しめます。

## 身体を引き締めるプログラム

エアロ 45	45分	★★	エアロビクス入門クラスです。エアロビクスのシンプルな動きを組み合わせ楽しむクラスです。
エアロ 60	60分	★★★	エアロビクスの動作に慣れた方向け。エアロビクスのステップの組み合わせを楽しみながら心地よく汗を流していくクラスです。
ステップ 45	45分	★★★	ステップ台への昇降運動で効率よく脂肪燃焼します。シンプルな動きを中心にすすめます。
ステップ 60	60分	★★★	ステップ運動に慣れてきた方向けのクラスです。コンビネーションが増え、いろいろな動きを楽しむクラスです。
カーディオキックボクシング	45分	★★	脂肪燃焼系のキックボクシングエクササイズです。初心者でもご参加いただけます。

## トレーナーが教えるお気軽プログラム

腹筋倶楽部	20分	★	おなかのシェイプを目的としたクラスです。あらゆる方向から腹筋を動かし、6パック（腹筋が割れていること）を作りましょう。1人ではなかなかトレーニングができない方にもおすすめのクラスです。
バランスボール	30分	★	大きな丸いバランスボールを使って、ストレッチやコアトレーニングを行います。全身の筋バランスを整えていくクラスです。
サーキットシェイプ	30分	★	音楽に合わせてながら、筋カトレーニングと脂肪燃焼を交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いクラスです。
全身シェイプ	30分	★	ダンベルやチューブ、自重トレーニングで全身を引き締めるクラスです。
上半身シェイプ	15分	★	ダンベルやチューブ、自重トレーニングで上半身を短時間で引き締めるクラスです。
下半身シェイプ	15分	★	ダンベルやチューブ、自重トレーニングで下半身を短時間で引き締めるクラスです。
アロマストレッチ	30分	★	アロマの香りに包まれながらリラックスをして行なうストレッチクラスです。
ビートファイター30	30分	★	パンチやキック等の格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。脂肪燃焼効果や心肺機能の向上、ストレスの発散に最適なクラスです。

## マスター/レギュラー/スチューデント会員を問わず、どなたでも参加OKなクラス

からだほぐれ〜る	20分	★	水泳やマシジムを行なう前のウォーミングアップ、終わった後のクールダウンをしていきます。無理なく、楽しんでからだを温めていきましょう。
----------	-----	---	--