

# 2025年 5月 GWプログラム

1日(木・特)			2日(金・特)			3日(土・祝)			4日(日・祝)		5日(月・祝)		6日(火・祝)	
スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	BMスタジオ	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:15~10:00 ヨガ 美宅 ↑配布9:00 定員45名	9:45~10:30 健康体操 早川 ↑配布9:15 定員25名	4/24(木)8:00~ お電話または フロントにて 予約受付開始。 詳細は、別途案内を ご覧ください。	9:30~10:15 いきいき健康体操 堀井 ↑配布9:00 定員45名	9:40~10:25 はじめてエアロ 広島 ↑配布9:10 定員25名	4/24(木)8:00~ お電話または フロントにて 予約受付開始。 詳細は、別途案内を ご覧ください。	9:15~10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑配布9:00 定員45名	9:15~10:00 筋肉トレーニング (初級) 長島 ↑配布9:00 定員25名		9:30~10:15 オリジナルエアロ 井草 ↑配布9:00 定員45名	9:15~10:00 筋肉トレーニング (初級) 長島 ↑配布9:00 定員25名	9:15~10:00 ピラティス 佐藤 ↑配布9:00 定員45名	9:45~10:30 ヨガ Tetsuya ↑配布9:15 定員25名	9:45~10:30 オリジナルエアロ 井草 ↑配布9:15 定員45名	※コース型教室 お電話またはフロントにて 申込受付中。 詳細はフロントまで お問い合わせください。
10:15~11:00 美姿勢骨盤ケア 美宅 ↑配布9:45 定員45名	10:45~11:30 肩こり・腰痛 解消教室 早川 ↑配布10:15 定員25名	11:00~11:30 栄養カウンセリング 石井	10:30~11:15 ZUMBA 堀井 ↑配布10:00 定員45名	10:40~11:25 ヨガ NATUKI ↑配布10:10 定員25名	11:00~11:30 栄養カウンセリング 石井	10:15~11:00 ピラティス 小川 ↑配布9:45 定員45名	10:15~11:00 骨盤&ボディメイク 長島 ↑配布9:45 定員25名		10:30~11:15 かんたんピラティス 井草 ↑配布10:00 定員45名	10:15~11:00 エアロワーク (初級) 長島 ↑配布9:45 定員25名	10:15~11:00 肩こり・腰痛 解消教室 早川 ↑配布9:45 定員45名	10:45~11:30 セルフコンディショニング ヨガ Tetsuya ↑配布10:15 定員25名	10:45~11:30 かんたんピラティス 井草 ↑配布10:15 定員45名	10:15~11:15 リフレッシュヨガ toco
11:15~12:00 ピラティス 美宅 ↑配布10:45 定員45名	11:45~12:30 かんたんリズム体操 早川 ↑配布11:15 定員25名	11:40~12:10 栄養カウンセリング 石井	11:30~12:15 腰痛・肩こり体操 堀井 ↑配布11:00 定員45名	11:40~12:25 ツールで深めるヨガ NATUKI ↑配布11:10 定員25名	11:40~12:10 栄養カウンセリング 石井	11:15~12:00 エアロワーク (初級) 小川 ↑配布10:45 定員45名					11:15~12:00 かんたんリズム体操 早川 ↑配布10:45 定員45名			11:30~12:30 骨盤調整 エクササイズ toco
13:45~14:30 マージナルワークアウト 坂口 ↑配布13:15 定員45名	14:15~15:00 はじめて健康体操 卯月 ↑配布13:45 定員25名		13:00~13:45 ピラティス 光明 ↑配布12:30 定員45名			13:35~14:20 MOSSA Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員45名								
14:45~15:30 コアファンクショナル ワークアウト 坂口 ↑配布14:15 定員45名	15:15~16:00 姿勢改善 トレーニング 卯月 ↑配布14:45 定員25名		14:00~14:45 バレトン 光明 ↑配布13:30 定員45名			15:00~15:45 K-POPダンス SHO ↑配布14:30 定員45名	15:00~15:45 スニーカーフラメンコ JURINA ↑配布14:30 定員25名							
16:00~16:45 ボディケアストレッチ 世古 ↑配布15:30 定員45名	16:15~16:45 パワーヨガ Tetsuya ↑配布15:45 定員25名		16:00~16:45 J-POPダンス SHO ↑配布15:30 定員45名			16:20~17:05 MOSSA Group Power Non&MASA ↑配布15:50 定員35名								
17:00~17:45 はじめてエアロ 世古 ↑配布16:30 定員45名			17:00~17:45 オリジナルダンス SHO ↑配布16:30 定員45名			17:15~18:00 ZUMBA 竹内 ↑配布16:45 定員45名								
18:00~18:45 STEP (初級) 世古 ↑配布17:30 定員35名	18:45~19:30 アロマヨガ 井口 ↑配布18:15 定員25名		18:15~19:00 骨盤エクササイズ 入倉 ↑配布17:45 定員45名											
19:15~20:00 ZUMBA AKI ↑配布18:45 定員45名			19:15~20:00 脂肪燃焼エアロ (中級) 入倉 ↑配布18:45 定員45名											
20:20~21:05 HOUSE GROOVE Diego ↑配布19:50 定員45名			20:15~21:00 MOSSA Group Fight SUZU ↑配布19:45 定員45名	20:20~21:05 シェイプSTEP (中級) 柴原 ↑配布19:50 定員15名										
営業終了 22:00			営業終了 22:00											

フリー教室	500円(税込)の利用料内で ご参加いただけます
コース型 教室	4か月間の定期教室です ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください
イベント レッスン	申込みが必要なイベントレッスンです 申込み方法は別途案内をご確認ください
	初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス
	定員制のクラス ※配布時間に4階にて整理券を配布致します ※入場は整理券番号順です

おすすめプログラム			
5月2日(金) 11:40~12:25 (整理券配布11:10~)	5月2日(金) 17:00~17:45 (整理券配布16:30~)	5月3日(土) 16:20~17:05 (整理券配布15:50~)	5月4日(日) 17:15~18:00 (整理券配布16:45~)
ツールで深めるヨガ	オリジナルダンス	MOSSA Group Power	はじめてJAZZHIPHOP
担当:NATUKI	担当:SHO	担当:Non&MASA	担当:山形
ヨガブロックを使い、よりわかりや すくヨガを深めて行きます。 身体が硬いとお悩みの方も安心 して楽しめます。	初心者の方にオススメです! ダンスのジャンル問わず ダンスを楽しみたい方に向けて 講師がオリジナルに作ります。	バーベルを使用し、 エキサイティングな音楽に合わせ 全身の筋力トレーニング!	JAZZ DANCEのしなやかな動きと HIPHOPの力強い動きをミックスさせ ジャンルに挑戦します。シンプルな振り付 けでダイナミックに踊りましょう!

# 2025年 5月 GWプログラム 内容

難易度★は初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
難易度★★以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる場合があります。

難易度 ★	靴	内容	難易度 ★	靴	内容
はじめてエアロ	○	簡単な動きを用いて、楽しみながらシェイプアップします。走る・ジャンプの動作は行いません。	ヴォーカリズム	×	フィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう！
エアロウォーク(初級)	○	歩く動作を変化させたエアロビクスの簡単なステップを使用し有酸素運動を行います。	バレトン	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ！しなやかな身体を作りましょう。
STEP(初級)	○	ステップ台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、初級者向けの脂肪燃焼クラスです。	ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えます。
かんたんピラティス	○	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。	アクティブヨーガ	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたプログラムです。
姿勢改善エクササイズ&ストレッチ	○	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います。使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使われずに弱くなっている部分を鍛えます	セルフコンディショニングヨーガ	×	季節に沿ったいくつかのツボ刺激や、セルフマッサージなども交えながら、無理なくゆっくりと丁寧に動いていきます。
姿勢改善トレーニング	○	姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います。	ツールで深めるヨガ	×	ヨガブロックを使い、よりわかりやすくヨガを深めて行きます。身体が硬いとお悩みの方も安心して楽しめます。
骨盤&ボディメイク	×	骨盤の歪みを改善し、お腹とお尻の引き締めを行います。体幹を鍛える事でバランス感覚を高めます。	アロマヨーガ	×	ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体を整えていきましょう。
骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。	美姿勢骨盤ケア	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います。
筋肉トレーニング(初級)	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。	ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。
はじめて健康体操	○	健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います。	ZUMBA	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
いきいき健康体操	○	生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います。	カーディオダンス	○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
健康体操	○	リズム体操でからだをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。	スニーカーフラメンコ	○	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましましょう！
かんたんリズム体操	○	リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します。	はじめてK-POP	○	K-POPの音楽を使用し、ダンスの細かな動きをしていくプログラムです。
肩こり・腰痛解消教室	○	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います	はじめてJAZZHIPHOP	○	JAZZ DANCEのしなやかな動きとHIPHOPの力強い動きをミックスさせたジャンルに挑戦します。シンプルな振り付けでダイナミックに踊りましょう！
腰痛・肩こり体操	○	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰、肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。	はじめてストリートダンス	○	HIPHOPやハウスなど、様々なダンスを基礎からゆっくり練習します。振りも学びながら楽しく踊りましょう！
すっきり健康運動	○	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能改善を目指します	オリジナルダンス	○	初心者の方にオススメです！ダンスのジャンル問わずダンスを楽しみたい方に向けて講師がオリジナルに作ります。
やさしい一楽庵太極拳(初級)	○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュしましょう	コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。
ハーモニズム	×	世界の童謡、唱歌、スタンダードな名曲を大きな声で歌いましょう！誰でも気軽に歌えるコーラスレッスンです	マーシャルワークアウト	○	音楽に合わせて格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく動けるクラスです。
難易度★★	靴	内容	難易度★★	靴	内容
オリジナルエアロ	○	エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラスです。エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです。	K-POPダンス	○	今流行りのKPOPミュージックに合わせて完全コピーでレッスンをしていきます。洗練されたダンススタイルになります！
脂肪燃焼エアロ	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。	J-POPダンス	○	JPOPの曲でヒップホップやジャズ要素を入れ込んだダンススタイルになります。
脂肪燃焼エアロ(中級)	○	リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします。エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです。エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです	HOUSE GROOVE	○	HOUSEの音楽に合わせて、ステップを中心に楽しくダンスしましょう！
ダンスエアロ	○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したプログラムです。音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。	MOSSA Group Centergy	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性の強化を目指します。
シェイプSTEP(中級)	○	STEPで楽しく動きながら、ダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです。STEPに慣れてきた方が対象の中級クラスです。	難易度★★★	靴	内容
ピラティス	×	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。	MOSSA Group Fight	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！
パワーヨガ	×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れ、体力向上・引き締めを目指します。	MOSSA Group Power	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせ全身の筋力トレーニング！

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。  
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。