


2024年11月


# 祝日プログラム

◻ ←は施設利用料500円(税込)で受講可能です! ※ ◻ ←は別途有料レッスンです。

3日(日・祝)			4日(月・振休)		
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
		9:10~9:40 キッズ体操パーソナル 渡辺			※有料レッスン お電話またはフロントにて 申込受付中! 詳細は別途案内を ご覧ください。
9:25~10:10 脂肪燃焼エアロ 井草	9:30~10:15 筋肉トレーニング (初級) 長島		9:30~10:15 ピラティス Chelcy	9:45~10:30 ヨーガ Tetsuya	
↑配布9:00 定員45名	↑配布9:00 定員25名		↑配布9:00 定員45名	↑配布9:15 定員25名	
10:30~11:15 脂肪燃焼エアロ (初中級) 長島	10:30~11:15 かんたんピラティス 井草	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル 渡辺	10:30~11:15 ZUMBA Chelcy	10:45~11:30 肩こり・腰痛解消教室 早川	10:30~11:00 キッズ体操パーソナル① 武井
↑配布10:00 定員45名	↑配布10:00 定員25名		↑配布10:00 定員45名	↑配布10:15 定員25名	
		11:10~11:40 キッズ体操パーソナル 渡辺			11:20~11:50 キッズ体操パーソナル② 武井
				12:05~12:50 はじめてHIPHOP Hana	12:10~12:40 キッズ体操パーソナル③ 武井
			12:30~13:15 ヨーガ 井口	↑配布11:35 定員25名	
13:15~14:00 はじめて ハウスダンス Diego		13:00~13:40 キッズ体操グループレッスン 【つぼう教室】 渡辺	↑配布12:00 定員45名	13:05~13:50 ヴォーカリズム 本間	13:00~14:00 バク転教室① (6歳~12歳) 武井
↑配布12:45 定員45名				↑配布12:35 定員25名	
14:15~15:00 HOUSE GROOVE Diego		13:50~14:30 キッズ体操グループレッスン 【なわとび教室】 渡辺	14:15~15:00 ZUMBA YUMI	14:05~14:50 ハーモニズム 本間	14:20~15:20 バク転教室② (6歳~12歳) 武井
↑配布13:45 定員45名			↑配布13:45 定員45名	↑配布13:35 定員25名	
15:15~16:00 ZUMBA YUMI	15:15~16:00 アクティブ バレエストレッチ 石井	15:20~15:50 キッズ体操パーソナル 渡辺	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI		15:40~16:40 とび箱教室 小1~小6 武井
↑配布14:45 定員45名	↑配布14:45 定員25名		↑配布14:45 定員45名		
16:15~17:00 カーディオダンス YUMI	16:15~17:00 かんたんバレエ 石井	16:00~16:30 キッズ体操パーソナル 渡辺	16:15~17:00 ダンスフィット 五十嵐亮		
↑配布15:45 定員45名	↑配布15:45 定員20名		↑配布15:45 定員45名		
17:15~18:00 ヨーガ NATUKI			17:15~18:00 ラテンエアロ 五十嵐亮		
			↑配布16:45 定員45名		

### プログラムの見方

のマークがあるクラスは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

のマークがあるクラスは整理券を配布するクラスです。レッスンご参加前に整理券を4階でお取りください。

### 参加方法・注意事項

- フリー利用券500円を購入し受付へご提出ください。
- 整理券はレッスン開始30分前から4階受付前にて配布いたします。整理券の番号順にご入室ください。
- レッスン開始10分前よりインストラクターがスタジオ入室をご案内いたします。

※ プログラム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。

2024年11月

# 祝日プログラム内容

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☆☆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
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。
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HIPHOP	○	簡単なリズム取りから行い、様々なステップを行います。初めての方も楽しくご参加頂けます。
はじめてハウスダンス	○	HOUSEの音楽に合わせて、基本的なステップを楽しく習得します。
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。
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。
かんたんバレエ	○	バーを使用してバレエの基本的な動きを練習し、後半はバーから離れて大きく動きます。綺麗な姿勢を保ち踊りましょう！
ダンスフィット	○	有酸素系のダンスクラスです。シンプルなフットパターンにアームスなどのダンス要素を加えて、1曲振付します。初めての方にも参加しやすいクラスです。
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！
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。
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。
アクティブバレエストレッチ	×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋トレも行います。
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。
難易度★★	靴	内容
脂肪燃焼エアロ（初中級）	○	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。
脂肪燃焼エアロ	○	全身を大きく使って体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。
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！
ラテンエアロ	○	エアロビクスにラテンの動きを取り入れたものです。特有の腰や肩を捻るような動きによりシェイプアップ効果を高めていきます。
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。

## 持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズ（「靴」の項目に○のマークがあるクラスのみ）