

# 2025年 1月 祝・特プログラム

4日(土・特)			13日(月・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
9:15~10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑配布9:00 定員45名	9:30~10:15 筋肉トレーニング 長島 ↑配布9:00 定員25名			9:45~10:30 ヨガ Tetsuya ↑配布9:15 定員25名	1/6(月)9:00~ 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。
10:20~11:05 ダンスエアロ 世古 ↑配布9:50 定員45名	11:00~11:45 かんたんピラティス 山中 ↑配布10:30 定員25名		10:30~11:15 はじめてエアロ 清水 ↑配布10:00 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	
12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ 山中 ↑配布11:30 定員45名			11:30~12:15 ダンベルシェイプ& ストレッチ 清水 ↑配布11:00 定員45名	12:05~12:50 はじめてHIPHOP Hana ↑配布11:35 定員25名	11:00~11:30 栄養カウンセリング 石井
13:35~14:20 Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員45名	13:05~13:50 美姿勢ストレッチ 山中 ↑配布12:35 定員25名		12:30~13:15 ヨガ 井口 ↑配布12:00 定員45名	13:05~13:50 ヴォーカリズム 本間 ↑配布12:35 定員25名	11:50~12:20 栄養カウンセリング 石井
15:00~15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡 ↑配布14:30 定員45名		14:10~15:10 リフレッシュヨガ toco	14:15~15:00 ZUMBA YUMI ↑配布 13:45 定員45名	14:05~14:50 ハーモニズム 本間 ↑配布13:35 定員25名	
16:20~17:05 Group Power Non ↑配布15:50 定員35名	16:05~17:05 ベリーダンス SAORI	15:20~16:20 リフレッシュヨガ toco	15:15~16:00 カーディオダンス YUMI ↑配布 14:45 定員45名		
17:25~18:10 ZUMBA 竹内 ↑配布16:55 定員45名	17:20~18:20 ベリーダンス入門 SAORI	16:30~17:15 骨盤エクササイズ toco ↑配布16:00 定員25名	16:45~17:45 Group Fight KAJI & MOEKA ↑配布 16:15 定員45名		
18:30~19:15 ストライク ボクシング 角谷 ↑配布18:00 定員25名					
19:30~20:15 マーシャル ワークアウト 角谷 ↑配布19:00 定員45名					
			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	
				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	

# 2025年 1月 特別プログラム 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
はじめてエアロ	○	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。
筋肉トレーニング	○	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。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	○	健康的で引き締まった体を目指し、筋カトレーニングと エアロビクスで総合的な体カづくりを行います。
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。
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。
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いただけます。
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	×	世界の重謡、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。
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。
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。
美姿勢ストレッチ	×	マットやボールエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスの強化を 行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメです。
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。
ストライクボクシング	○	ボクシンググローブを着用し、音楽のリズムに合わせてながら インストラクターのミットにパンチを打ちこむエクササイズです。
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
脂肪燃焼エアロ	○	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。
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もので、 音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。
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。
難易度★★★	靴	内容
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！
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て全身の筋力 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。