

スタジオタイムスケジュール

R7.4/1~

	月	火	水	木	金
9:00			ボディシェイプ 40分 9:20~10:00 会議室 25名 Meg IR 9:00配布		
9:30					朝いちストレッチ & ちょこっとピラティス 45分 9:35~10:20 会議室 25名 小泉 IR 9:00配布
10:00	初めてエアロ 40分 10:00~10:40 会議室 25名 井下 IR 9:00配布		初めてヨガ 40分 10:10~10:50 会議室 30名 Meg IR 9:00配布		脂肪燃焼エアロ 45分 10:30~11:15 会議室 20名 小泉 IR 9:20配布
10:30				健康体操 50分 11:20~12:10 会議室 28名 渡辺 IR 10:10配布	ボディシェイプ 45分 11:30~12:15 会議室 25名 Meg IR 10:20配布
11:00	初めてステップ 45分 10:50~11:35 会議室 20名 井下 IR 9:40配布		ビギナーステップ 50分 (初~中級) 11:00~11:50 会議室 20名 井下 IR 9:50配布		
11:30					
12:00					
12:30		ポールピラティス 40分 12:30~13:10 武道場 25名 Yumi IR 11:20配布		シェイプステップ 50分 12:20~13:10 会議室 20名 渡辺 IR 11:10配布	ポールストレッチ 40分 12:25~13:05 会議室 23名 Meg IR 11:15配布
13:00					
13:30	美姿勢エクササイズ 40分 (バーホル) 13:40~14:20 武道場 25名 伊藤 IR 12:30配布	ピラティス 40分 13:20~14:00 武道場 25名 Yumi IR 12:10配布	ヨガ 50分 13:25~14:15 武道場 35名 小泉 IR 12:15配布		ヨガ 60分 13:15~14:15 会議室 30名 Meg IR 12:05配布
14:00					
14:30	ヨガ 60分 14:30~15:30 武道場 25名 伊藤 IR 13:20配布		ラテンエクササイズ 45分 14:25~15:10 武道場 25名 小泉 IR 13:15配布		
15:00					
15:30					
16:00	休講・プログラム変更・場所変更は 受付掲示板またはHPに掲載しております！ LINE登録もお願いします♪ 裏面にはレッスンの内容掲載				
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

- ★受付にて70分前よりチケットまたはフリーパスと引き換えに整理券を配布いたします。
- ★整理券は窓口にて1レッスン1人1枚ずつになります。
- ★時間を過ぎての入場はお断りさせて頂いております。(整理券をお持ちの場合でも時間厳守)
- ★レッスン開始10分前より入室をお願いいたします。(続いている場合は前のレッスン終了後)
- ★感染状況によっては再度定員を変更する場合がございます。

スタジオレッスン プログラム内容

<エアロビクス>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	40分	(入門編) リズムの取り方や基本の動きに慣れる 初めてエアロビクスをする方のクラス	♪
脂肪燃焼 エアロ	45分	(初級編) エアロビクスの動きと筋コンディショニングを 交互に行うクラス	★
シェイプ	50分	(中級編) 脂肪燃焼を 目的としたクラス	★★

<リラクゼーション・簡単体操>

レッスン名	時間	内容	強度
朝いちストレッチ& ちょこっとピラティス	45分	ゆっくりとほぐし身体を 目覚めさせながら ピラティスの呼吸を行うクラス	★
ボール ピラティス	40分	ストレッチボールを使って リラックスやピラティスを行うクラス	★
ピラティス	40分	姿勢改善・体幹の強化を目的とした 動きに慣れてきた方のクラス	★
健康体操	50分	リズムに合わせて身体を 動かしたり、簡単な エクササイズをしていくクラス	★
初めてヨガ	40分 45分	やさしいポーズを取りながら 呼吸を整え、心身共に リラックスをはかるクラス	★
ヨ ガ	50分 60分	やさしいポーズを取りながら 呼吸を整え、心身共に リラックスをはかるクラス	★♪
美姿勢 エクササイズ (バーオリル)	40分	床でバレエのバーレッスンの動きを する事でインナーマッスルを鍛え 美しい姿勢作るクラス	★
ボールストレッチ	40分	ストレッチボールを使って 筋肉や筋膜をほぐし 姿勢や体のバランスを整えるクラス	★

<ステップ台をつかったエアロビクス>

レッスン名	時間	内容	強度
初めて ステップ	45分	(入門編) リズムとステップ台に慣れていく入門クラス	★
ビギナー ステップ	50分	(初～中級編) 有酸素運動に慣れ ステップのバリエーションを楽しむクラス	★♪
シェイプ ステップ	50分	(中級編) ステップにも慣れ様々な コンビネーションを楽しみたいクラス	★★

<ダンス系>

レッスン名	時間	内容	強度
ZUNBA (ズンバ)	45分	ラテン系の音楽とダンスを 融合させたダンスエクササイズのクラス	★★
ラテン エクササイズ	45分	肩甲骨を動かして姿勢改善 ラテンダンスのステップを楽しむクラス	★

<筋力系>

レッスン名	時間	内容	強度
コンパクト トレーニング	40分	色々な道具や自分の身体の重さを使い 筋力の回復や向上を促すクラス	★★
ボディシェイプ	45分 40分	ダンベルなどを使い有酸素運動を 行いながら筋力アップをはかる クラス	★★

●利用料金

区分(市内)	料金 (1レッスンチケット)	継続月謝会員証
大人	500円	(定期ではございません) ●スタジオ 月謝3,550円 ●スタジオ/トレジム 共通 月謝5,050円
高校生 65歳以上	250円	
区分(市外)	料金 (1レッスンチケット)	
大人	1,000円	
高校生	500円	

※チケット利用の市内の方で障がい手帳をお持ちの方は減額がございます。



色のついたレッスンは
室内用シューズをお持ちください。



■ご用意いただくもの

トレーニングウェア・室内用の運動靴
(かかとのあるもの。レッスン内容によってお持ちください。)

タオル・飲み物・身分証明書(顔写真付)または市民登録カード

■注意事項

- ・レッスン内容によってはシューズを履いてください。
- ・呼吸困難や熱中症などの可能性を考慮し、運動中のマスク着用は任意でお願いしております。
- ・時間を過ぎての入場は、整理券をお持ちの方でも出来ません。
- ・定員を超えての入場は、お断りさせて頂いております。

■利用方法

- ・中学生以下の方はご利用頂けません。
- ・チケット利用の方は身分証(顔写真付)または登録カードをお持ちください。

※レッスン開始70分前より整理券配布となります。