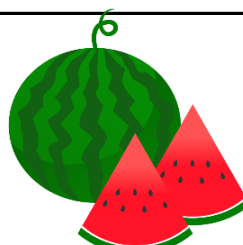


スタジオタイムスケジュール

R7.8/1~

	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		
10:30					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
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				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
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 25名 Meg IR 11:15配布
13:00					
13:30	美姿勢エクササイズ 40分 (バー・オリアル) 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	定員変更	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	NEW ヨガ 60分 18:40~19:40 会議室 20名 吉見 IR 17:30配布			初めてヨガ 45分 18:45~19:30 会議室 20名 島村 IR 17:35配布	コンパクトトレーニング 40分 18:30~19:10 会議室 20名 深作 IR 17:20配布
19:00					
19:30		ヨガ 60分 19:30~20:30 武道場 25名 島村 IR 18:20配布			シェイプ 50分 19:25~20:15 会議室 20名 深作 IR 18:15配布
20:00				ZUMBA(ズンバ) 45分 19:45~20:30 会議室 20名 岡本 IR 18:35配布	
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。