

スタジオプログラム

※レッスン開始30分前より受講券を配布いたします。

※開始時間を過ぎるとご参加いただけません。

レッスン名	曜日	時間	必要な物	定員	レッスン内容	強度	場所	料金
肩腰すっきり	木	50分	タオル	15名	タオル・ストレッチポールを使用して身体を整え、筋リリースするクラス。	★	トレ(2)	トレーニング 利用券 + 受講料 200円
はじめてヨガ	月	50分	—	15名	全身のストレッチから呼吸法を取り入れ、ヨガのポーズを習得いたします。 柔軟性を高めたい方や未経験者・身体を動かすのが久しぶりの方にお勧めのクラス。	★	トレ(2)	
ヨガ	月・水	月: 60分 水: 50分	—	15名	初めての方や体が硬い方でも安心！ やさしいポーズで心と体を整えるクラス。	★	トレ(2)	
ヨガ 中級	火	60分	—	15名	少しステップアップしたヨガを楽しむクラス。	★★	トレ(2)	
ヨガニドラー	火	50分	—	15名	前半はヨガのポーズで体をほぐし、後半は仰向けの姿勢で誘導瞑想を行い心をリラックスさせます。 体力に自信のない方、ヨガの経験の浅い方でも安心して受講いただけるクラス。	★	トレ(2)	
ストレッチ&ボール	火・土	50分	—	15名	固まった体をストレッチでほぐし、ボールで整えるクラス。	★	トレ(2)	
おためしエアロ	火・金	火: 45分 金: 40分	シューズ	15名	エアロビクス入門編。音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを行うに必要な技術を身に付けるクラス。	★	トレ(2)	
エアロビギナー	土	50分	シューズ	15名	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラス。	★★	トレ(2)	
背骨体操	水	60分	タオル	15名	背骨の歪みを整えます。簡単な体操で痛みやハリ、コリ、しびれも改善させるクラス。	★	トレ(2)	
ピラティス	木・金	50分	—	15名	心身の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。 ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めなクラス。	★	トレ(2)	
太極拳	木	60分	シューズ	20名	中国の武術、ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス。	★	トレ(2)	
はじめてのJAZZダンス	金	50分	シューズ	15名	JAZZダンスの立ち姿勢・歩く・リズム取り・ステップ等の基本動作を学び、 正しい姿勢や体の動かし方を踊りを通じて習得するクラス	★	トレ(2)	
フラダンス	金	初級: 50分 中上級: 60分	—	20名	楽しく、ゆっくりとステップを踏み踊るダンス。優雅な動きで心身健康をはかるクラス。	初級 ★ 中上級 ★★	トレ(2)	
バラエティー ストレッチ	金	45分	—	25名	簡単なストレッチや筋トレで体をほぐし、体のバランスを整えていくクラス。	★	競技場	
はじめてバレエ	金	50分	—	20名	初心者の方でも無理なく基礎的なバレエのしなやかな動きを習得していくクラス。	★	競技場	

フリーパス会員 無料

	日	月	火	水	木	金	土
10:00						【トレ(2)】	
11:00		はじめてヨガ 10:00~10:50	ストレッチ&ボール 10:20~11:10	ヨガ 10:00~10:50	肩腰すっきり 10:00~10:50	おためしエアロ 10:00~10:40	ストレッチ&ボール 10:20~11:10
12:00		ヨガ 11:00~12:00	おためしエアロ 11:20~12:05	背骨体操 11:00~12:00	太極拳 11:00~12:00	ピラティス 10:50~11:40	はじめてバレエ 11:10~12:00
13:00						初めてのJAZZダンス 12:10~13:00	
14:00			ヨガ 中級 13:30~14:30	背骨体操 13:00~14:00		フラダンス 初級 13:10~14:00	
15:00			ヨガニドラー 14:40~15:30		ピラティス 14:45~15:35	フラダンス 中上級 14:10~15:10	
16:00					ピラティス 15:45~16:35		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							