

『コンディショニング系』 まずはここで機能改善!! ご自分の動きが変わる感動を味わって下さい!! 動きが変われば、代謝も促進→運動効果もアップしますよ



曜日	時間	レッスン名	担当	レッスン紹介
月曜	13:15~14:15	はだしピクス	横井 純子	足のマッサージ・機能改善ストレッチ・立位でのトレーニングに有酸素運動を加え、冷え&むくみ改善!!
〃	14:30~15:30	姿勢改善エクササイズ	Ryuko	猫背や身体の歪みにお悩みで、姿勢を良くしたい方におススメ!!骨盤や股関節周りをほぐし、体幹を鍛えます。
〃	20:15~21:15	奇数週コアシェイプピラティス 偶数週リフレッシュヨガ	Yasuko	ピラティスにコアトレ・ヨガをプラス。お腹が凹む&疲れにくくなる&腰痛予防効果も!!
火曜	10:30~11:30	ソフトピラティス	NAOKO	身体ほぐしやストレッチを多く取り入れ、ピラティスの基本を練習します。身体のメンテナンスにどうぞ♪
〃	19:15~20:00	機能改善ヨガ	角谷 京子	筋肉をほぐしてポーズに入り、硬くなりがちな股関節・肩甲骨周りの柔軟性を高め、腰痛&肩こり改善を目指します♪
〃	20:10~20:30	コアトレ	〃	胴体をトレーニングし、本来の姿勢に近づけることで、スタイルUP&基礎代謝UP! 前後のレッスンとセットでどうぞ♪
水曜	10:35~11:35	フラダンス	大西 恵子	魅力的な女性らしいプロポーションと、心の安らぎを手に入れませんか?本場のハワイアンフラをご体験下さい。
〃	14:10~15:10	機能改善ヨガ	RUMI	週ごとにケアする部分を変え、予防改善を目指します。(膝→腰→肩こり→姿勢→呼吸)
〃	19:00~19:20	ボディシェイプ&ストレッチ	〃	20分のプログラム。トレーニング前後の関節・筋肉ほぐし・ストレッチの時間としてもご参加下さい♪
〃	20:20~21:20	スローヨガ	〃	お休み前、トレーニング後のリラクゼーションにご参加下さい。夜のヨガは、睡眠の質を高めるとも言われます♪
金曜	10:30~11:30	ひきしめピラティス	富井 恵美	身体の軸を意識しながら呼吸に合わせて動きます。バランスを整え、ウエストの引き締め効果も期待できます!!
〃	11:45~12:15	理学療法士レッスン	理学療法士	肩・腰・膝など、毎週テーマに沿ってトレーニングをご紹介します(予定はwish内掲示板でご確認下さい)
〃	19:55~20:25	おやすみストレッチ	柴田 珠希	ゆっくりとした動きで、普段使わない筋肉を心地よく伸ばします。就寝前にリラックスしましょう!
土曜	14:00~15:00	バレトン	柴田 珠希	フィットネス+バレエ+ヨガ=バレトン!! 足指や足首、頭の先まで全身を動かします。レッスン後にはボカボカです♪
〃	19:00~20:00	リラックスヨガ	Chisa	力を抜く・手放す感覚を体感して下さい。皆さんの心身のバランスを整えますので、身体が軽くなり心地良いですよ♪

『アクティブ系』 しっかり動いてカロリー消費&シェイプアップ!! 体力も向上しますので、ぜひチャレンジしてみてください!



曜日	時間	レッスン名	担当	レッスン紹介
月曜	19:30~20:00	DANCE入門	成田一斗	ダンスをやりたい方、普段使わない筋肉を動かしたい方、リズム感が欲しい方向けのレッスンです♪
火曜	13:00~14:00	かんたんダンス &ボディコンディショニング	長坂 明美	簡単な動きがベースのエクササイズ。頭と身体を使い、一緒に気持ちよく動きましょう!!
〃	14:15~15:15	脂肪燃焼ステップ	RUMI	音楽に合わせて踏み台昇降を行います。膝への負担も少なく、脂肪燃焼&下半身の筋力向上・脳活性につながります。
〃	20:40~21:20	キックボクシング	角谷 京子	パンチ・キック・空手や格闘技系の動きで『脂肪燃焼』『シェイプアップ』を目指すお気軽クラスです♪
水曜	19:30~20:10	脂肪燃焼ステップ	RUMI	火曜のクラスより、やや強度・難易度が高めです。ヒップアップ効果もとても高く、脂肪燃焼はランニングに匹敵!!
金曜	14:30~15:30	ラテンエアロ	佐々野 笑	ラテン音楽に合わせ、身体全体を楽しく動かします!!お腹周りが気になる方、肩こり・腰痛予防にも効果的です。
〃	19:15~19:45	かんたんエアロ	柴田 珠希	基本のステップから、2ヶ月かけてゆっくりと動きを創りあげます!!音楽と動きがばっちりできた時の爽快感をぜひ!!
土曜	10:30~11:00	エアロピクス入門	加藤真由美	これからエアロを始める方、久しぶりに身体を動かす方、体力に自信の無い方向けのレッスンです♪心肺機能向上を♪
〃	11:10~11:55	初級エアロ	〃	コンビネーションの楽しさを気軽に体感して頂きます♪一緒に汗をかきながら持久力をアップさせましょう!!

『いきいき系』 認知症予防や痛み改善などに効果的!! あなたの身体は、もっともっと思いどおりに動かせるようになるはず!!



曜日	時間	レッスン名	担当	レッスン紹介
火曜	11:45~12:15	バランスボール	加藤 真裕	重心コントロールと、それに必要な体幹強化がメインテーマです。年齢に関係なくご参加下さい!!
水曜	10:10~10:25	おはようストレッチ	土屋友花梨	15分の短時間プログラムです。ケガの予防や腰・膝の痛み改善、トレーニング前のご参加にも最適です!!
〃	13:00~14:00	青竹シナプソロジー	RUMI	青竹等を使い、マシンでは鍛えにくいところを鍛えます。脳活性で、運動効果と認知効果も上げることができます!!