

2013年 4月 スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝ヨガ(ヒーリング) 9:30~10:15(吉川)		ピラティス(初級) 10:30~11:15(田中)	ヨガ(初級) 10:30~11:15(吉川)	ボディシェイプサーキット 10:30~11:15(田中)	ヨガ(初級) 10:30~11:15(吉川)
	併用講座 10:30~11:30		併用講座 14:30~15:30	からだしゃっきりボール 14:00~14:45(七島)	歪み修正体操 14:30~15:15(小野口)	骨盤修正体操 14:30~15:15(小野口)
	中学生講座 19:30~20:30	ステップ&エアロ 19:30~20:15(平沢)	ピラティス 19:30~20:15(岩田)		併用講座 19:30~20:30	
7	8	9	10	11	12	13
ストレッチ 10:30~11:00(藤田)	休館日	トレーニングルーム・プール・サウナ 臨時休館 (施設保守点検のため)				ヨガ(ヴィンヤサフロー) 10:30~11:15(吉川)
はじめてのエアロ 11:10~11:40(藤田)						肩凝り腰痛体操 14:30~15:15(小野口)
14	15	16	17	18	19	20
ストレッチ 10:30~11:00(藤田)	朝ヨガ(ヒーリング) 9:30~10:15(吉川)	リラックスヨガ 10:30~11:15(関根)		ヨガ(初級) 10:30~11:15(関根)	体幹トレーニング 10:30~11:15(田中)	ヨガ(初級) 10:30~11:15(吉川)
はじめてのステップ 11:10~11:40(藤田)	併用講座 10:30~11:30		ゆったりピラティス 14:00~14:45(岩田)	からだしゃっきりボール 14:00~14:45(七島)	歪み修正体操 14:30~15:15(小野口)	自力整体法 14:30~15:15(小野口)
専用講座 19:30~20:30 (一般利用20:00まで)	中学生講座 19:30~20:30	ステップ&エアロ 19:30~20:15(平沢)	ピラティス&体幹トレーニング 19:30~20:15(岩田)			
21	22	23	24	25	26	27
ストレッチ 10:30~11:00(藤田)	休館日	リラックスヨガ 10:30~11:15(関根)	ピラティス(中級) 10:30~11:15(田中)	ヨガ(初級) 10:30~11:15(関根)	腹凹メソッド 10:30~11:15(田中)	ヨガ(ヴィンヤサフロー) 10:30~11:15(吉川)
体幹トレーニング 11:10~11:40(藤田)			ゆったりピラティス 14:00~14:45(岩田)	からだしゃっきりボール 14:00~14:45(七島)	歪み修正体操 14:30~15:15(小野口)	背骨矯正ストレッチ 14:30~15:15(小野口)
専用講座 19:30~20:30 (一般利用20:00まで)		ステップ&エアロ 19:30~20:15(平沢)	ピラティス&体幹トレーニング 19:30~20:15(岩田)	併用講座 19:30~20:30		
28	29	30				
ストレッチ 10:30~11:00(藤田)	朝ヨガ(ヒーリング) 9:30~10:15(吉川)	リラックスヨガ 10:30~11:15(関根)				
ボクササイズ 11:10~11:40(藤田)						
		ステップ&エアロ 19:30~20:15(平沢)				

happe training room スタジオプログラム

2013年4月現在

エアロビクスプログラム

プログラム名	内容紹介	時間	強度	難易度
はじめてのエアロ	歩く動作を中心としたエアロビクスの入門・初級クラスです。楽しくシェイプアップしたい方におすすめです。	30分	★★★	★★★
はじめてのステップ	ステップ台を利用したエアロビクスです。動きはシンプルで初心者の方でも安心して参加できるクラスです。	30分	★★★	★★★
ステップ&エアロ	ステップ台を使用し、楽しくシェイプアップと姿勢改善を目指すクラスです。	45分	★★★	★★★

ボディメイクプログラム

ボディシェイプサーキット	ダンベルやチューブなどを使用して全身の筋力アップを図りながら、有酸素運動を取り入れて引き締まった理想のプロポーションを目指します。	40分	★★★	★★★
ボクササイズ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。基本動作を中心にパンチのコンビネーション動作をおこいます。はじめての方でも参加できます。	30~45分	★★★	★★★
腹凹メソッド	腹部に焦点をおいて、とことんお腹周りをシェイプアップさせます。お腹まわりのくびれを目指すクラスです。	40分	★★★	★★★
ピラティス&体幹トレーニング	ピラティスの基本動作を行なうと共に、体幹をしっかり使って美しいからだづくりを目指します。	30~45分	★★★	★★★

リフレッシュ&体調改善

ストレッチ	音に身をまかせ、筋肉と関節をゆっくりとほぐしながら心と身体をリラックスさせます。	30分	★★★	★★★
ピラティス(初級)	ピラティスの基本動作をマスターするクラスです。コアを意識しながら全身を引き締めます。	45分	★★★	★★★
ピラティス(中級)	初級クラスに慣れてきた方を対象に、難易度を上げたクラスです。	45分	★★★	★★★
ゆったりピラティス	ピラティスの基本動作を中心に、無理のない範囲から少しずつ体幹部を強くしていきます。体幹部が強くなることで、姿勢が良くなります。	45分	★★★	★★★
リラックスヨガ	セルフマッサージとストレッチ効果のあるヨガポーズで、血液の流れを促進させます。トレーニング後のストレッチにも最適のクラスです。	45分	★★★	★★★
ヨガ(初級)	ヨガの基本ポーズを流れにそっておこないます。心と身体のリフレッシュと基礎代謝をアップさせて太りにくい身体づくりを目指します。	45分	★★★	★★★
パワーヨガ	筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良したヨガです。「動」と「静」の様々なポーズを流れるように連続して行います。	45分	★★★	★★★
ヨガ(ヴィンヤサフロー)	呼吸の流れに合わせて動きます。連続した動きをつくり、エネルギーの活性化をはかります。	45分	★★★	★★★
朝ヨガ(ヒーリング)	呼吸法で全身に新しい気を満たし、ポーズでカラダの伸びと心地よい広がりをつくります。しなやかなカラダ作りを目的としたクラスです。	45分	★★★	★★★
自力整体法	プロの整体師が教えるシリーズ！身体の歪みを矯正するエクササイズで全身を活性化させます。	30分	★★★	★★★
骨盤修正体操	プロの整体師が教えるシリーズ！骨盤の歪みをなおすエクササイズで全身を活性化させます。	30分	★★★	★★★
肩凝り腰痛体操	プロの整体師が教えるシリーズ！肩凝り、腰痛でお困りの方におすすめのクラスです。	30分	★★★	★★★
背骨矯正ストレッチ	プロの整体師が教えるシリーズ！背骨の歪みをなおすことで身体の活性化を促します。	30分	★★★	★★★
歪み修整体操	身体の歪みを調整しながら簡単な体操とストレッチで体調改善を図ります。また、楽しく無理なく運動習慣を身につけます。	45分	★★★	★★★
からだしゃっきりポール	ストレッチポールを使って背骨の配列を整え、その周りの筋肉を緩めていきます。骨盤矯正、姿勢改善に効果があります。	45分	★★★	★★★
体幹トレーニング	バランス能力UP！正しい姿勢が身につき、日常の所作が美しく、運動のパフォーマンスもアップします。	30~45分	★★★	★★★