

# スタジオプログラム紹介

## 2023.04～

★★★★☆ とても楽  
 ★★★★★ 楽  
 ★★★★★ ふつう (かるく汗ばむ)  
 ★★★★★ ややきつい  
 ★★★★★ きつい

定員	プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
20	エアロ&体幹 (日) 10:30～ 	藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	★★★★☆	前半はシンプルなエアロビクスで楽しく身体を動かします。脂肪燃焼やストレス発散に！後半はマットで体幹を強化します。
20	ステップ&体幹 (日) 10:30～ 	藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	★★★★☆	前半はステップ台を使って踏み台昇降。台の高さで強度の調整ができるので初めてでも安心です。後半はマットで体幹を強化します。
20	ボクシング&体幹 (日) 10:30～ 	藤田(恵) (ふじた)	有酸素運動	★★★★☆	音楽に合わせてパンチを打ち込みます。シンプルな動きなので、シェイプアップやストレス発散にお勧めのクラスです。後半はマットを使って、体幹を鍛えます。
20	ストレッチ&体幹 (日) 10:30～	藤田(恵) (ふじた)	ストレッチ系	★★★★☆	前半にマットで体幹の強化。後半はゆっくりストレッチで全身をほぐします。
20	Shoko フラ (ショコラ) (土) 11:00～(水)19:30～	佐藤 (さとう)	ダンス系	★★★★☆	基本のステップにハンドモーション(手の動きで言葉を表す)を加え、曲に合わせて全身を動かしていきます。
16	モーニングヨガ (月) 09:30～	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	1日を元気にスタートするために全身をしっかりと動かすポーズを多く取り入れたヨガ。初心者OK。朝の体のこわばりをほぐし、呼吸をしっかりと巡らせることを目指します。
16	リフレッシュヨガ (水) 10:00～	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	簡単に体のこわばりをほぐすポーズからはじめ、全身をしっかりと動かし、最後は呼吸法で体と心の状態を落ち着けます。立位のポーズを多めに行います。
16	夜のリラックスヨガ (火) 19:30～	三谷 (みたに)	ヨガ	★★★★☆	1日の疲れがとれるよう全身を丁寧に動かす誰にでもできる簡単なヨガ。立位ポーズと仰向けや座位ポーズを組み合わせて体の緊張をほぐしたあと、呼吸法で自律神経を整えよい睡眠につなげます。
15	しゃっきりポール・肩 (木) 14:30～	七島 (ななしま)	ストレッチ系	★★★★☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に肩周りの動きを中心に行います。
15	しゃっきりポール・脚 (木) 14:30～	七島 (ななしま)	ストレッチ系	★★★★☆	前半はストレッチが中心。後半はフォームローラー(筒状の道具)に仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に股関節の動きを中心に行います。ちょこつとお腹トレ。

	プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
15	軸トレ (火) 14:30~	水本 (みずもと)	筋トレ	★★★★☆	体幹トレーニングを軸に 全身をトレーニングしていきます。
15	整体ストレッチ (金) 14:30~	水本 (みずもと)	リラククス	★★★★☆	自分の手や足を使った整体、ストレッチで 肩や腰回りをほぐしていきます。
20	ソフト筋トレ (水) 14:30~	フジタ	筋トレ	★★★★☆	音楽に合わせてセラバンドや自体重を使って、筋肉を 動かしていきます。運動習慣から離れてしまった 方、筋トレ初心者の方にオススメです。
20 7(会) 5/12~8/18	ベーシックフィットネス (金) 09:30~	菅 (かん)	筋トレ	★★★★☆	上半身、腹筋、骨盤周りなど全身の筋肉を基本の 種目をベースとした自体重レッスンです。週ごとに テーマを変えて行います。
20	ゆったりフィットネス (土) 14:30~	菅 (かん)	ストレッチ系	★★★★☆	ゆったりとした音楽の中で軽い筋力トレーニング & ストレッチをメインに行います。『ハードな動きは苦 手だけれど体を動かしたい!』という方におすすめで す。
20	歪み修整体操 (日) 14:30~	小野口 (おのぐち)	体操系	★★★★☆	ほぐし体操のあと、メインメニューで歪みの修正を 行なっていきます。最後には自体重筋トレも行いま す。
20	パレトン (木) 09:45~	廣田 (ひろた)	有酸素運動	★★★★☆	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、 音楽に合わせて行うボディメイクエクササイズです。 シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加い ただけます。