

## スタジオプログラム紹介 2024.11～

★★★★☆ 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。
16	Shoko フラ (ショコフラ) (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。
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	★★★★☆	前半はストレッチとセルフマッサージが中心。後半はストレッチ用のポールに仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に肩周りの動きを中心にいきます。
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	★★★★☆	前半はストレッチセルフマッサージが中心。後半はストレッチ用のポールに仰向けとなって、全身をほぐしていきます。特に股関節の動きを中心にいきます。ちょこっとお腹トレ。
12	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。
12	軸トレ&整体ストレッチ (金) 14:30～	水本 (みずもと)	ストレッチ系	★★★★☆	体幹トレーニングを軸に肩回り、腰回りを動かし体を温めるストレッチを行います。
15	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。

	プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
20 会議室 9	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。
	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!』という方におススメです。
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っていきます。最後には自体重筋トレも行います。
20	バレトン (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。
20	はじめてのピラティス (火) 10:15~	西沢 (にしざわ)	ピラティス	★★★★☆	ポールやブロックなどの道具を用いながら、体を整えることを目指す教室です。ピラティスがはじめてという方にも、丁寧に指導いたします。
20	ポールピラティス (金) 18:15~	西沢 (にしざわ)	ピラティス	★★★★☆	ストレッチ用のポールを用いて、体ほぐし、整えることを目指します。インストラクターが丁寧に指導いたしますので、ストレッチ用のポールの使用がはじめての方でも安心してご参加いただけます。
20	モーニングヨガ (月) 09:30~	関根 (せきね)	ヨガ	★★★★☆	ブロックやチューブなどを用いながらヨガを行い、体を目覚めさせていきます。インストラクターが丁寧に指導いたしますので、ヨガがはじめての方でも安心してご参加いただけます。
20	夜のリラクゼーションヨガ (火) 19:30~	関根 (せきね)	ヨガ	★★★★☆	ブロックやチューブなどを用いながらヨガを行い、体をリラックスさせていきます。インストラクターが丁寧に指導いたしますので、ヨガがはじめての方でも安心してご参加いただけます。

