

# スタジオプログラム紹介

## 2026.07～

★☆☆☆☆ 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。
18	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。
18	Shoko フラ (ステップ) (木) 09:30～,11:00～	佐藤 (さとう)	ダンス系	★★★☆☆	Shokoフラの基礎となります。主にステップを行い、基礎姿勢、ハンドモーションも取り入れます。椅子に座っての参加もできます。
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。特に肩まわりの動きを中心にを行います。
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。特に股関節の動きを中心にを行います。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。



	プログラム名	担当	ジャンル	強度	内容
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。
20	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!』という方にオススメです。
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なっていきます。最後には自体重筋トレも行います。
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	★★★★☆	ボ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	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。

