

スタジオプログラム紹介

コンディショニング系

ヨガ棒【シニアヨガ】	宮沢	45分	400円	ヨガ棒を使って肩甲骨や股関節周りを正しく動かし身体本来の機能呼び覚まします。	★
コンディショニングストレッチ	加辺	45分	400円	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。	★
姿勢改善ヨガ	二階堂	45分	400円	バランス良く生活しやすい身体へと整えていきます。	★★
歪み改善ヨガ	二階堂	45分	400円	身体全体のバランスを整え、普段の姿勢を正すことで身体の不調を改善します。	★
コアヒーリング	弓立	30分	300円	ボールを用いてコア(体幹部)の緊張をほぐすプログラムです。ココロとカラダを芯から癒し、自然な状態へと導きます。	★

有酸素系

ラクラクエアロ	岡	30分	300円	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。	★
ダンスエアロ	石田	45分	400円	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	★★
かんたんステップ	石田	30分	300円	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返します。	★
ステップ初中級	石田	45分	400円	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	★★
脂肪燃焼エアロ	石田	45分	400円	脂肪燃焼に効果的な有酸素運動の組み合わせを楽しみながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	★★★
ZUMBA	石田	45分	400円	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	★★★
ZUMBA® GOLD	石田	45分	400円	アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)、フィットネス初心者、ダンス初心者を対象としたプログラムです。	★★★
アブドミナルシェイプ	加辺	30分	300円	キックボクシングの動きを取り入れ、お腹回りをターゲットに身体を動かすプログラムです。	★★
パレトン	加辺	45分	400円	フィットネス・バレエ・ヨガの動作を含んだ動きでバランス感覚を養い、筋力UPと姿勢の改善を目指します。	★★★

トレーニング系

ジムスモ		10分	無料	美尻、骨盤、姿勢、腹筋、ペーシック5を月替りで行います。	★
ポールトレーニング	弓立	30分	300円	凝り固まった筋膜をほぐし、動きをよくするトレーニングです。ケガや痛みを予防・改善したい方にオススメです。	★
ロコモ運動	加辺	30分	300円	筋力やバランス能力の衰えを予防改善し身体活動能力の向上を目指すプログラムです。	★
スローエクササイズ	中條	30分	300円	ゆっくりとしたトレーニング方法で鍛えることで身体を意識し、全身の筋肉を整えるプログラムです。	★
筋膜ほぐし+自重	須藤	20分	無料	器具を使わず自分の体重を利用してトレーニングを行い全身の筋肉をバランスよく鍛えるプログラムです。	★★
ポルドブラ	加辺	45分	400円	体幹を意識した動きで骨盤、脊柱、肩甲骨を動かしながら音楽に合わせて動かすダンスエクササイズです。	★★
ピラティス	高橋	45分	400円	からだの奥にある筋肉をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。	★

レッスンスケジュール 2025.11月～2026.3月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30		10:25 無料 ジムスモ(10)	10:40 無料 ジムスモ(10)			
11:00	10:45 ロコモ運動 (30)15名 加辺		11:00 New ZUMBA® GOLD (45)15名 石田	11:00 ロコモ運動 (30)15名 加辺	10:45 ピラティス (45)15名 高橋	
11:30		11:10 スローエクササイズ (30)15名 中條				
12:00	11:40 コンディショニング ストレッチ (45)15名 加辺		12:00 ポルドブラ (45)15名 加辺	12:00 パレトン (45)15名 加辺	12:00 アブドミナルシェイプ (30)15名 加辺	11:45 コアヒーリング (30)12名 弓立
12:30		12:15 ラクラクエアロ (30)15名 岡				
13:00	12:45 ダンスエアロ (45)15名 石田		13:00 かんたんステップ (30)14名 石田	13:25 無料 ジムスモ(10)	13:15 無料 ジムスモ(10)	
13:30		13:15 歪み改善ヨガ (45)15名 二階堂	13:45 無料 筋膜ほぐし+自重 (20)10名 弓立	13:45 ヨガ棒【シニアヨガ】 (45)15名 宮沢		
14:00	14:15 無料 ジムスモ(10)					
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30					17:30 無料 自重トレーニング (20)15名 須藤	
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:30 ポールトレーニング (30)12名 弓立	19:30 月替わりエクササイズ (45) 石田	19:30 ZUMBA (45)15名 石田	19:15 姿勢改善ヨガ (45)15名 二階堂		
20:00		偶数月 脂肪燃焼エアロ 15名 奇数月 ステップ初級 14名				
20:30					30分 (30) - 300円 45分 (45) - 400円	
21:00						