

2月スタジオ

レッスンスケジュール



・・・初めての方でも始めやすいプログラムで



・・・今月の新しいプログラムです。

	月	火	木	金	土	日
10:00	3ゆったりヨガ 望月千 10:30-11:15	12初級エアロ YUKO 10:15-11:00	26フィットネスサーキット 北山 10:15-11:00	7リラックスヨガ 小林 10:15-11:00		5日限定 整体のための冬ヨガ 立川
			36健康ストレッチ ユリア 11:15-11:45 9日・23日限定	39骨盤健康体操 ～フラダンス～ 小林 11:15-12:00	10初心者入門エアロ 望月千 11:00-11:45	12日・19日・26日限定 8アロマヨガ 島山 11:15-12:00
	19ZUMBA 佐鳥 11:30-12:15	18ZUMBA 嶋村 11:15-12:15	30NOSS (日本舞踊) 六條 12:00-12:50		2ヒーリングヨガ 望月千 12:00-12:45	21HIPHOP入門 CHIHARU 12:15-12:45
13:00	29ピラティス 近藤 13:00-13:45	32健美操 阪下 13:00-14:00	20ZUMBA GOLD YUKO 13:00-13:45	17初歩の初歩エアロ 3日・17日 立川 10日・24日 YOSHIE 13:00-13:45	11楽しくエアロ ユリア 13:00-13:45	22HIPHOP初中級 CHIHARU 13:00-13:45
	15ファットバーン エアロ 北山 14:00-14:45	25コアボーディング 北山 14:15-15:00	28初級ステップ 漆畑 14:00-14:45	13初中級エアロ 橋本直 14:00-14:50	36健康ストレッチ ユリア 14:00-14:30	13初中級エアロ YOSHIE 14:00-14:45
	26フィットネスサーキット 北山 14:50-15:20	34健康体操教室 塙 15:00-15:50	35足裏健康教室 漆畑 15:00-15:50	6初心者ヨガ 高野 15:00-15:45	40シェイプアップ体操 大原 14:45-15:30	9ストレッチヨガ YOSHIE 15:00-15:45
	9やさしい ヨガストレッチ YOSHIE 15:30-16:15		16日・23日限定 37東洋リラクゼーション &ストレッチ 渡邊 16:00-16:45	5指ヨガ呼吸法 遊美ing 15:50-16:30		
	ジュニア HipHopダンス スクール LUCA 17:00-18:00	12初級エアロ YOSHIE 18:40-19:30			4ベーシックヨガ 多々良 16:45-17:30	
17:00	13初中級エアロ 北山 18:45-19:30		28初級ステップ 塙 18:30-19:15	ジュニア ジャズダンススクール KEIKO 17:45-18:45	30ボクシング エクササイズ 島山 17:45-18:35	
	23リンパストレッチ リズムダンス KEIKO 19:50-20:40	14中級エアロ 下村 19:40-20:30	12初級エアロ 塙 19:30-20:15			
	16コアエアロピクス 嶋村 20:50-21:40	19ZUMBA YUKO 20:40-21:20		18かんたんマーシャル SHIORI 20:00-20:30		
		1SLOW-FLOW-YOGA YUKO 21:30-22:00	7リラクゼーションヨガ 稲葉 20:30-21:30	15ファットバーン エアロ 北山 20:45-21:30		
22:00						

【ヨガ】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
1 SLOW-FLOW-YOGA	30	●○○	呼吸と動作を連動し身体のバランスを整えマインドを落ち着かせる効果的なストレッチプログラムです。
2 ヒーリングヨガ	45	●●○	ポーズを意識しながら、心と身体をほぐしていきましょう。とても癒されます♪
3 ゆったりヨガ	45	●○○	初心者向けのゆったりとしたヨガクラスです。
4 ベーシックヨガ	45	●●○	ひとつひとつのポーズを呼吸とあわせて丁寧にやっていきましょう。
5 指ヨガ呼吸法	40	●○○	手の刺激と呼吸を組み合わせることによって全身に働きかけ、いつでもどこでも誰にでも、できる健康法です。「身体が硬い方」もお勧めです。
6 初心者ヨガ	45	●○○	初心者向けのヨガクラスで、座位ポーズを中心にいきます。
7 リラックスヨガ/リラクゼーションヨガ	45・60	●○○	リラックスしながらきれいな姿勢を作るヨガです。初めての方も安心して参加できます。
8 アロマヨガ	45	●○○	心地よいすてきなアロマの中で、ゆったり体をリラックス。ご自分へのご褒美のようなリラクゼーションの時間を過ごします。
9 ストレッチヨガ/やさしいヨガストレッチ	60	●○○	簡単なストレッチとヨガをコラボレーションしたクラスです。

【エアロ】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
10 初心者入門エアロ	45	●○○	エアロピクスの入門のクラスです。
11 楽しくエアロ	45	●○○	かんたんな動きから楽しく運動しましょう。
12 初級エアロ	45	●○○	エアロピクスの基本のクラスです。エアロステップを覚えて行きましょう。
13 初中級エアロ	45・50	●●○	動きを組み合わせを少しずつ覚えて行きましょう。
14 中級エアロ	45	●●●	基本の動きを組み合わせ、沢山の動きを行うクラスです。
15 ファットバーンエアロ	45	●●○	楽しく脂肪燃焼していくクラスです。
16 コアエアロピクス	50	●●○	捻じる、止める、伸びる等の動きを利用し体幹部中心に鍛えていくクラスです。
17 初歩の初歩エアロ	45	●○○	エアロピクスを全くやったことのない方のためのレッスンです。基本から学べます。

【その他】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
18 かんたんマーシャル	30	●○○	格闘技系の動きを取り入れた簡単なエクササイズです。
19 ZUMBA	40・45・60	●●○	世界のリズムとステップを楽しみながらエクササイズしましょう。
20 ZUMBAGOLD	45	●○○	ZUMBAよりも心地良くソフトにデザインされた、シニアにも優しいプログラムです。
21 HIPHOP入門	30	●○○	HIPHOPの入門クラスです。未経験者の方はここから始めていきましょう。
22 HIPHOP初中級	45	●●○	HIPHOPの初級・中級クラスです。動きをさらに磨いて行きましょう。
23 リンパストレッチリズムダンス	50	●○○	新しい自分を発見してみませんか？音楽に合わせてLet'sダンス(ストレッチ+ダンス入門クラス)
24 リズムステップ	45	●○○	楽しくトレーニングしたい方おすすめ！台へ昇り降りや音楽に合わせて身体を動かすことになれるクラスです。
25 コアボーディング	45	●●○	不安定なボードの上で、バランス能力を高め、身体を引き締めていきます。
26 フィットネスサーキット	45	●○○	チューブやダンベルを使って楽しく身体を鍛えていくクラス。筋トレ初心者の方にもおすすめ。
27 ステップサーキット	60	●●○	簡単な台の登り下りの運動と筋力トレーニングを組み合わせたクラス。シェイプアップを目指す方おすすめ。
28 初級ステップ	45	●○○	台へ昇り降りや音楽に合わせて身体を動かすことになれるクラスです。
29 ピラティス	45	●○○	体幹を鍛え、身体のバランスやゆがみを改善し、ほぐしていくクラスです。
30 ボクシングエクササイズ	50	●●○	ボクシング等の動きを取り入れたエクササイズ。ストレス発散！解消に！おすすめ。
31 NOSS	50	●○○	日本舞踊の動きを取り入れ、コアトレーニングを中心に行うクラスです。
32 健美操	60	●○○	東洋医学に基づきつぼと経路を刺激しながら簡単な体操と呼吸法を合わせて体を改善、調整していきます。
33 足腰健康ステップ運動	45	●○○	足と腰を鍛えたい方におすすめ！台へ昇り降りや音楽に合わせて身体を動かすことになれるクラスです。
34 健康体操教室	45・50	●○○	簡単な運動をゆっくり行うクラスです。初心者大歓迎！
35 足裏健康教室	50	●○○	1・3・5週はエアロフィット(足裏・関節ほぐしナチュラルエクササイズ)2・4週は青竹体操を行います。
36 健康ストレッチ	30	●○○	ゆっくりストレッチを行います。どなたでも無理なく参加いただけます。
37 東洋リラクゼーション&ストレッチ	45	●○○	美しい音楽を聴きつつ、太極拳ベースのゆったりと心も身体もほぐれる全く新しいリフトエクササイズ。
38 楽しくHipHop	45	●○○	みんなで楽しくダンスしていくクラスです。
39 フラダンス	45	●○○	南国の音楽にのって優雅にたのしく踊りましょう。
40 シェイプアップ体操	45	●○○	身体全体を引き締める運動初心者におススメなプログラムです。



【秋山インストラクターアロマヨガ教室】

日付 2月2日(木) / 2月16日(木)
 時間 14:00-15:00
 場所 多目的ルーム

定員20名

2012年も2月突入★

1ヶ月あっという間！

1日1日の積み重ねが大切ですね♪

今の運動が1年後の身体をかえる。上杉