



# 1 月 度 ス タ ジ オ プ ロ グ ラ ム カ レ ン ダ ー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<b>年末年始休館</b>			9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ 「ホットコンディショニング」 スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
7	8	9	10	11	12	13
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	9:30～ おはようストレッチ スタッフ	<b>休館日</b>	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ 「ホットコンディショニング」 スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
14	15	16	17	18	19	20
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	<b>休館日</b>	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ 「ホットコンディショニング」 スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
21	22	23	24	25	26	27
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	<b>休館日</b>	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ 14:15～ ★Zumba45 岡田 15:15～ 「ホットコンディショニング」 スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ 19:15～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップ「ファイティング」 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
28	29	30	31	<p>○ <b>1月1日～1月3日まで年末年始休館</b>です。 1月4日から営業開始です。 ○ 1月8日（祝：月 成人の日）は開業します。 翌9日が休館日となります。</p>		
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	<b>休館日</b>	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ パーベルビート スタッフ			

※止むを得ない事情により当日にスタジオレッスン・担当者を変更、及び休講する場合がございます。  
 予めご了承下さい。  
 ※参加される方は必ずスタッフまでお申し付けください。定員になり次第ご参加いただけません。  
 （参加者2名様以上からの開催となります。）

★印は、有料プログラムです。（プログラムチケットをご購入ください。）

# ♪ スタジオプログラム内容紹介 ♪

## ♪無料プログラム♪

※すべて30分となっております。

レッスン名	内容・こんな方にオススメ
おはようストレッチ (30分)	心身をリラックスさせて、身体の筋肉をほぐします。 柔軟性を高めてケガの予防、そして心もほぐしてあげましょう。 毎朝9時30分より行っております。運動前には是非どうぞ。
かんたんエアロ (30分)	音楽に合わせたかんたんなステップを楽しみませんか。 初めてのかたにもおすすめなプログラムです。
バーベルビート (30分)	リズムに合わせてながら重りを使って筋肉を鍛えるプログラム！ 同時に有酸素運動の効果も得られるので一石二鳥。 楽しくシェイプアップしたい方に最適なプログラム。
ヒートアップ ファイティング (30分)	リズムに合わせてパンチ・キックで有酸素運動をします。 基礎の動作から行いますので初めての方でも安心して参加できます。 さあ、脂肪燃焼&ストレス解消！！
かんたんステップ (30分)	台を昇り降りすることで筋持久力を鍛えます。 エアロビクスとはまた違った汗をかけるので1度お試しを・・・ 最近息切れを感じた方、少し違ったことに挑戦したい方にオススメ！
ポディーケア (30分)	体幹(コア)を鍛えることでバランス感覚を養っていきます。 腹筋、背筋など普段あまり使わない箇所を鍛えて同時に姿勢改善。 正しい姿勢を見に付けたい方にオススメです。
ミニボール エクササイズ (関節痛予防運動)	小さな柔らかいゴムボールを使って、様々な身体の部位を鍛えます。 またゆっくりとボールを利用したストレッチを行いますので、 腰痛や膝痛などの関節痛をお持ちの方・予防に是非お勧めです。
コアトレーニング (30分)	お腹周りを集中的に鍛えるプログラムです。 ゆっくりとした動作で行いますので初めての方でも安心です。 お腹周りが気になる方にオススメです。
ひきしめ体操 (30分)	上半身、下半身、お腹を誰でもできる簡単な動きで刺激して 引き締めていくプログラムです。 スタイルを保つのに苦勞をされている方・・・お手伝いします！
Zumba (30分)	ラテン及び世界中の音楽に合わせて行う気軽に楽しめるダンスフィットネスです。 簡単で効果的なズンバにパーティを楽しむような気持ちで参加して、脂肪燃焼&ストレス解消して下さい。
リセット コンディショニング (30分)	自分の身体やフィットネスアイテムなどを使用して筋肉を緩め、整えて 身体をリセットします。 肩こり解消やパフォーマンスUPに！

## ☆有料プログラム☆ ※各プログラム、参加には利用券が必要になります。

レッスン名	内容・こんな方にオススメ
走らないエアロ (45分)	少し難しいステップとテンポの早い曲を使って更にハイレベルな動きに挑戦しましょう！！ 1度挑戦してみてください。
ステップ (45分)	かんたんステップの上級版。かんたんステップよりも更に アクティブに動いていただけます。これができたら階段も余裕！？ かんたんステップに慣れたら受けてみてください。
自力整体 (75分)	身体の歪み、気持ちの緩みを自分の力だけで改善するプログラム。 自分自身で自分を癒してあげましょう。 肩こり、腰痛などにお悩みの方は一度受けられてみては・・・
パワーヨガ (45分、または60分)	身体の内側の筋肉と柔軟性を鍛えます。 犬のポーズややしの木のポーズなど様々なものを行います。 あなたの生活にヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか？
Zumba (45分)	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。 サルサやサンバ・マンボなど速いリズムと遅いリズムが組み合わせられた 曲に合わせて、体を動かしてください。

- ・有料プログラムは事前に利用券をお買い求め頂き、受付へお渡し下さい。
- ・プログラムごとに安全に配慮した定員を定めております。先着順で、定員になり次第参加をお断りする場合がございます。予めご了承下さい。
- ・安全の為、プログラム開始5分以降は入場をお断りしております。ご理解、ご協力お願い致します。
- ・事情により、急なプログラム、担当者の変更がある場合があります。その際、受付のスタジオインフォメーションにて掲示をさせていただきます。ご確認ください。

### 【今月のオススメプログラム】

☆ 自力整体(有料) ☆

肩こりや腰痛の原因となる身体の歪みを  
自分の力で改善するプログラムです。  
自分を自分で癒しましょう。

毎週 火曜日 10:20~

## 今月のお知らせ

- 1月1日~1月3日まで年末年始休館です。  
1月4日から営業開始です。
- 1月8日(祝:月 成人の日)は開業します。  
翌9日が休館日となります。