



12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	おはようストレッツ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パコーヨガ 田井	7	8	9	10	11
13	おはようストレッツ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パコーヨガ 田井	14	15	16	17	18
20	おはようストレッツ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パコーヨガ 田井	21	22	23	24	25
27	おはようストレッツ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パコーヨガ 田井	28	29	30	31	26

休館日

休館日

休館日

休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

●12/28 (月) は開館します。
●12/29 (火) ～1/3 (日) は年末年始の
為休館日となります。新年は1/4 (月) か
らの開館となります。

※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。

予めご了承ください。

※参加される方は必ずスタジオ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。柔軟性を高めるための予防、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)	音楽に合わせてかんたんなステップを楽しくみませんか。初めてののなたにもおすすめのプログラムです。
バーベルビート (30分)	リズムに合わせて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 コアトレーニング (30分)	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・・・最近感切れを感じた方、少し違ったことに挑戦したい方にオススメです！
ボディメーカー (30分)	体幹(コア)を鍛えることでパフォーマ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。正しい姿勢を身に付けたい方にオススメです。
ミニポール エクササイズ (関節痛予防運動)	小さな柔らかいゴムポールを使って、様々な身体の部位を鍛えます。またゆっくりとポ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・予防には是非お勧めです。
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uri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。
Zumba (30分)	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！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アーツトナスです。簡単に効果的なズンバにバーティを楽しく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 コアトレーニング (30分)	自分の身体やコアトナスを活用して筋肉を緩め、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！
青竹エクササイズ (15分)	青竹を使用し足裏のツボを刺激し、疲労物質の除去促進と健康増進しましょう！
頭と体を健康に (15分)	脳に刺激を与え、認知機能や運動機能の向上！

★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イブに動いていただきます。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。
自力懸体 (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。
パワーヨガ (60分)	肩こり、腰痛などにお悩みの方は一度受けられてみては・・・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。
ウェーリソングEX (45分)	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？『ほぐす・のばす・引き締める』トータルエクササイズです。強くしなやかな身体を目指しましょう。

・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。

今月のお知らせ

○今月の休館日は、7日・14日・21日・29日・30日・31日です。

皆様のご来館お待ちしております。