\Rightarrow	12 月)	度 スタジ	オプログ	ラムカレ	ンダー	\rightarrow
B	月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5	6
	休館日	10:10~ ★自力整体 リエ 11:45~ Zumba 30 スタッフ	10:10~ ★ステップ 渡辺 11:15~ ★パワーヨガ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ ボディーケア スタッフ 11:00~ ヒートアップファイティンク゚ スタッフ 11:50~ 頭と体を健康に スタッフ	10:10~ ★走らないエアロ 渡辺 11:15~ かんたんステップ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ 11:00~ 自力整体30 リエ 11:50~ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
	小田口		15:00∼ ★ヨガ 田井	15:15~ ストレッチ&リリース スタッフ	19:10~ バーベルビート スタッフ	11.00
	8	9	10	11	12	13
9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ コアエクササイズ スタッフ 11:00~ ★パワーヨガ 田井 12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ	休館日	10:10~ ★自力整体 リエ 11:45~ Zumba 30 スタッフ 12:35~ ★ウエープリンウ゚EX 田井		臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日
		20:00~ コアエクササイズ スタッフ	15.00~ 人 1 万			1
14	15	16	17	18	19	20
臨時休館日	休館日	10:10~ ★自力整体 リエ 11:45~ Zumba 30 スタッフ	10:10~ ★ステップ 渡辺 11:15~ ★パワーョガ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ ボディーケア スタッフ 11:00~ ヒートアップファイティンク゚ スタッフ 11:50~ 頭と体を健康に スタッフ 15:15~ ストレッチ&リリース スタッフ	10:10~ ★走らないエアロ 渡辺 11:15~ かんたんステップ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ 11:00~ 自力整体30 リエ 11:50~ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
		20:00~ コアエクササイズ スタッフ	15:00~ ★ヨガ 田井	20:00~ バランスボール スタッフ	19:10~ バーベルビート スタッフ 20:00~ ヒートアップファイティング スタッフ	
21	22	23	24	25	26	27
9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ コアエクササイズ スタッフ 11:00~ ★パワーヨガ 田井 12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ	休館日	10:10~ ★自力整体 リエ 11:45~ Zumba 30 スタッフ	10:10~ ★ステップ 渡辺 11:15~ ★パワーョガ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ ボディーケア スタッフ 11:00~ ヒートアップファイティンク゚ スタッフ 11:50~ 頭と体を健康に スタッフ 15:15~ ストレッチ&リリース スタッフ	10:10~ ★走らないエアロ 渡辺 11:15~ かんたんステップ 渡辺	9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ 11:00~ 自力整体30 リエ 11:50~ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
00		20:00~ コアエクササイズ スタッフ	15:00~ ★ヨガ 田井		19:10~ バーベルビート スタッフ 20:00~ ヒートアップファイティング スタッフ	
	29	30	31			
9:20~ おはようストレッチ スタッフ 10:10~ コアエクササイズ スタッフ 11:00~ ★パワーヨガ 田井 12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ	年末年始休館日	年末年始休館日	年末年始休館日	臨時休館とさせていた ●12/28(日)は館内点	点検作業の為17時閉館と /3(土)は年末年始休	: させて頂きます。
	Lむを得ない事情により	」 「当日にスタジオレッス」 たけなざっないつまでも				زل _ا ه

※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。

★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。)

お問い合わせ2079-299-3585

♪ スタジオプログラム内容紹介 ♪

♪無料プログラム♪

レッスン名	内容・こんな方にオススメ
レッスノ石	
おはようストレッチ	心身をリラックスさせて、身体の筋肉をほぐします。
(0.04)	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。
(30分)	毎朝9時20分より行っております。運動前に是非どうぞ。
腰痛ケアトレーニング	腰痛を中心とした、身体の痛みを改善するプログラムです。
	腰痛や関節痛の予防におすすめです。
(30分)	
パーベルビート	リズムに合わせ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。
(30分)	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	リズムに合わせてパンチ・キックで有酸素運動をします。
 ファイティング	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。
(30分)	さぁ、脂肪燃焼&ストレス解消!!
かんたんステップ	台を昇り降りすることで筋持久力を鍛えます。
かんにんステッノ	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・・・
(30分)	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!
	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。
ボディーケア	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。
(30分)	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	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。
エクササイズ	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、
(関節痛予防運動)	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。
	お腹周りを集中的に鍛えるプログラムです。
コアエクササイズ	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。
(30分)	お腹周りが気になる方にオススメです。
	ストレッチポールなどを使い、身体の筋肉を緩めてゆがみを整えていきます。
体幹ケアエクササイズ	軽いエクササイズなども行っていきます。
(30分)	スッキリされたい方は是非!
(307)	スッキりされたい力は定手: 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
Zumba	ファン及び世外中の自案に合わせて11 フ丸鞋に来じめるメンベフィッ 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
(204)	で参加して、脂肪燃焼&ストレス解消して下さい。
(30分)	
ストレッチ&リリース	自分の身体やフィットネスアイテム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!
(30分)	月こり昨月でハノオーマン人UPに!
パランスボール	不安定な上でエクササイズを行う事で、内部の筋肉を鍛えます。姿勢
(30分)	改善効果もありますよ☆
	* U. A. C.
青竹エクササイズ	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
(15分)	ましょう!
頭と体を健康に	
	脳に刺激を与え、認知機能や運動機能の向上!
(15分)	

☆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	少し難しいステップとテンポの早い曲を
たりないエノロ	使って更にハイレベルな動きに挑戦しましょう!!
(45分)	1度挑戦してみて下さい。
ステップ	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
\ \tag{7.97}	アクティブに動いていただきます。これができたら階段も余裕!?
(45分)	かんたんステップに慣れたら受けてみて下さい。
自力整体	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。
日八金林	自分自身で自分を癒してあげましょう。
(30分/75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・・・
パワーヨガ	身体の内側の筋肉と柔軟性を鍛えます。
1 ///-=//	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。
(60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??
ョガ	パワーヨガより優しいヨガです。ヨガが初めてという方、パワーヨガはきついと
="	いう方は是非お試しください。
(60分)	
ウェーブリングEX	人の骨格のアーチをイメージして作られたウェーブリングを使って
197-29295	『ほぐす・のばす・引き締める』トータルエクササイズです。
(45分)	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。

今月のお知らせ

○ 今月の休館日は 1日、8日、11日、12日、13日、14日、15日、22日、29日、30日、31日 です。

皆様のご来館お待ちしております。