

time	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 ペルヴィス 骨盤調整 (勝見) 9:45	月替 はじめて エアロ (田中) 9:45		9:00 太陽礼拝ヨガ (林) 9:45		9:00 朝ヨガ (福田) 9:45 NEW
10:00	10:00 かんたんエアロ (山添) 10:45	10:00 ハタヨガ (前田) 10:45	10:00 はじめてエアロ (黒田) 10:30 10:45	10:00 骨盤EX (稲田) 11:00	10:00 気功体操 (寺村) 10:45	10:00 マットサイエンス ヨガピラティス (寺村) 10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ (橋本)	月替 早川塾(上級) (早川) 11:40	肩こり腰痛 改善ヨガ (福田) 11:45	11:15 チャレンジエアロ (前田) 12:00	11:00 ZUMBA Gold (寺村) 11:45	11:00 かんたんエアロ (寺村) 11:45
12:00	12:00	月替 早川塾 スローエアロ (早川) 12:35 12:45	どちらかの参加となります。 両方参加はできません。		どちらかの参加となります。 両方参加はできません。	
13:00	13:15 はじめてエアロ (黒田) 14:00 14:15 はじめてピラティス (黒田) 15:00	リラックスヨガ (林) 13:45				
14:00			どちらかの参加となります。 両方参加はできません。		どちらかの参加となります。 両方参加はできません。	
15:00						
				13:00 骨盤 コンディショニング (赤松) 13:45 14:00 月替 かんたんエアロ (赤松) 14:45		

19:00	18:45 オリジナルエアロ (長谷川) 19:35	18:45 かんたんエアロ (寺村) 19:30	18:45 骨盤EXショート (稲田) 19:30	18:50 ZUMBA (岩本) 19:35	18:45 マットサイエンス ヨガピラティス (田畑) 19:30	18:45 パワーヨガ (吉川) 19:45
20:00	月替 リラックスヨガ (橋本) 20:50	19:45 ZUMBA (寺村) 20:30 20:45	19:45 パワーエアロ (川上) 20:25 20:40	月替 パワーヨガ アドバンス (橋本) 20:30 20:45 月替	月替 ZUMBA ステップ (田畑) 20:30	20:00 チャレンジエアロ (寺村) 20:45
21:00		ナイトストレッチ (寺村) 21:15	アロマヨガ (吉川) 21:40	かんたんエアロ (田中) 21:30		

*レッスンは変更の可能性があります(内容・時間帯・インストラクター等)。

*安全面・レッスンの進行上の理由により、5分以上遅れてのレッスン参加はお断りさせて頂いております。

 シューズをお持ち下さい。

time	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 ペルヴィス 骨盤調整 (勝見) 9:45	9:00 はじめて ステップ (田中) 9:45 		9:00 太陽礼拝ヨガ (林) 9:45		9:00 朝ヨガ (福田) 9:45
10:00	10:00 かんたんエアロ (山添) 10:45 	10:00 ハタヨガ (前田) 10:45	10:00 はじめてエアロ (黒田) 10:30 10:45 	10:00 骨盤EX (稲田) 11:00 	10:00 気功体操 (寺村) 10:45	10:00 マットサイエンス ヨガピラティス (寺村) 10:45
11:00	11:00 リラックスヨガ (橋本)	11:00 早川塾 中級ステップ (早川) 11:40 	11:00 肩こり腰痛 改善ヨガ (福田) 11:45	11:15 チャレンジエアロ (前田) 12:00 	11:00 ZUMBA Gold (寺村) 11:45 	11:00 かんたんエアロ (寺村) 11:45 
12:00	12:00	11:50 早川塾 スローステップ (早川) 12:35 12:45 	どちらかの参加となります。 両方参加はできません。		どちらかの参加となります。 両方参加はできません。	
13:00	13:15 はじめてエアロ (黒田) 14:00 14:15 はじめてピラティス (黒田) 15:00	13:45 リラックスヨガ (林)				
14:00	14:15			13:00 骨盤 コンディショニング (赤松) 13:45 14:00 ラテンダンス (赤松) 14:45 		
15:00	15:00			14:45		

19:00	18:45 オリジナルエアロ (長谷川) 19:35 	18:45 かんたんエアロ (寺村) 19:30 	18:45 骨盤EXショート (稲田) 19:30	18:50 ZUMBA (岩本) 19:35 	18:45 マットサイエンス ヨガピラティス (田畑) 19:30	18:45 パワーヨガ (吉川) 19:45
20:00	19:50 おやすみヨガ (橋本) 20:50 	19:45 ZUMBA (寺村) 20:30 20:45 ナイトストレッチ (寺村) 21:15	19:45 パワーエアロ (川上) 20:25 20:40 アロマヨガ (吉川) 21:40	19:45 ピラティス (橋本) 20:30 20:45 かんたんステップ (田中) 21:30 	19:45 ZUMBA gold (田畑) 20:30	20:00 チャレンジエアロ (寺村) 20:45 
21:00						

*レッスンは変更の可能性があります(内容・時間帯・インストラクター等)。

*安全面・レッスンの進行上の理由により、5分以上遅れてのレッスン参加はお断りさせて頂いております。

 シューズをお持ち下さい。

●有酸素レッスン（室内シューズが必要です。）

レッスン名	運動量	レベル	内容
スローエアロ	★	どなたでも	音楽に合わせて歩くことから始めるクラス
はじめてエアロ	★	初心者	基本のステップをマスターする入門クラス
かんたんエアロ	★★	初級	基本のステップから少しずつレベルアップします
パワーエアロ	★★★	初中級	シンプルな動きを連続させることで沢山汗がかけるクラス
チャレンジエアロ	★★★	中級	様々な動きのバリエーションを楽しむクラス
オリジナルエアロ	★★★★	中上級	難度強度ともにかなり高く、テンポよく進行します
早川塾(上級エアロ)	★★★★	上級	短時間ですが強難度が最も高いクラス
スローステップ	★	どなたでも	ステップエクササイズの基礎基本を練習するクラス
かんたんステップ	★	初級	ステップ台を使い基本のステップを行うクラス
早川塾(中級ステップ)	★★★	中級	ステップ台を活用した動きのバリエーションを楽しむクラス
ZUMBA ステップ	★★	初中級	音楽に乗りながらステップエクササイズができます
ZUMBA gold	★★	初中級	どなたでも楽しめるダンスエクササイズです
ZUMBA	★★★	初中級	運動量が高いダンスエクササイズです
ラテンダンス(シューズ不要)	★★	初中級	ラテンの曲に合わせ肩や腰の回旋運動を用いて踊ります

●マット系レッスン（マット無料貸出し可）

レッスン名	運動量	レベル	内容
リラックスヨガ	★	どなたでも	深い呼吸とやさしいポーズで全身リラックスします
おやすみヨガ	★	〃	心と体を整え、穏やかな眠りに繋がります
肩こり腰痛改善ヨガ	★★	〃	肩こり腰痛改善に特化したヨガです
太陽礼拝ヨガ	★	〃	全身の筋肉を使う太陽礼拝で、自律神経を整えます
朝ヨガ	★★	〃	朝の心身を整える事が出来ます
ハタヨガ	★★★	〃	柔軟性を活かしたポーズに挑戦できます
アロマヨガ	★	〃	アロマの中で心身を緩めることができます
パワーヨガ	★★	〃	体幹を使い、しなやかな体作りを目指します
パワーヨガアドバンス	★★★★	〃	流れるようなポーズで心身と脳のリフレッシュ
はじめてピラティス	★	〃	基本の呼吸法やエクササイズをマスターします
ピラティス	★★	〃	呼吸に合わせて、インナーマッスを鍛えます
ペルヴィス(骨盤調整)	★★	〃	健康や美容の要である骨盤を整える自力整体です
ナイトストレッチ	★	〃	寝る前や運動後の体のケアができます
マットサイエンス	★★	〃	体幹を強化できるレッスンです
骨盤EX	★★	〃	簡単なエクササイズで骨盤や姿勢を整えます
骨盤コンディショニング	★★	〃	簡単なエクササイズで骨盤や姿勢を整えます
気功体操	★	〃	気の巡りを良くする中国古来の健康法