

スタジオ会員の皆さまへ

## タイムテーブル変更のお知らせ

フィットネス主任 橋本 茜

平素は格別のご高配を賜りありがとうございます。

この度2024年7月より、レッスン内容の一部変更を行います。今回は、更なるニーズにお応えする為に月替わりレッスン制を設けました。その為一部のレッスンでは、偶数月（2・4・6・8・10・12月）と奇数月（1・3・5・7・9・11月）でレッスン内容が変わります。タイムテーブルの詳細は事項をご確認ください。今後も様々なバラエティに富んだレッスンをお楽しみ頂き、更なる心身の健康作りのお手伝いをさせて頂きたいと思っております。よろしくお願いいたします。

### <タイムテーブルのマークの説明>

**月替**

→月替わりレッスンとなります。

偶数月(2・4・6・8・10・12月)と奇数月(1・3・5・7・9・11月)で異なるレッスンをお楽しみください。


**NEW**

→7月より変更となるレッスンです。新しいレッスンをお楽しみください。

time	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 スタイルアップ ストレッチ (川上) 9:45			9:00 ピラティス (山添) 9:45		9:00 朝ヨガ (吉川) 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) 12:00	11:00 月替 早川塾 中級ステップ (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		11:50 月替 早川塾 スローステップ (早川) 12:35 12:45				
13:00	13:15 はじめてエアロ (黒田) 14:00	リラックスヨガ (林) 13:45		14:00 月替 ラテンダンス (赤松) 14:45		
14:00	14:15 はじめてピラティス (黒田) 15:00					

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 月替 ZUMBA gold (田畑) 19:35	18:45 NEW 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 おやすみヨガ (橋本) 20:50	ZUMBA (寺村) 20:30 20:45	パワーエアロ (川上) 20:25 20:40	月替 ピラティス (橋本) 20:30 20:45	NEW 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	NEW アロマヨガ (吉川) 21:40	KICK OUT (沖) 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)。

 シューズをお持ち下さい。

\*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。



Yoga &amp; exercise program

## Well-Be タイムテーブル - 偶数月 -

◆2024年8月~

time	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00 スタイルアップ ストレッチ (川上) 9:45			9:00 ピラティス (山添) 9:45		9:00 朝ヨガ (吉川) 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) 12:00	11:00 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	11:50 月替 早川塾 スローエアロ (早川) 12:35 12:45				
13:00	13:15 はじめてエアロ (黒田) 14:00	13:45 リラックスヨガ (林) 13:45		14:00 月替 かんたんエアロ (赤松) 14:45		
14:00	14:15 はじめてピラティス (黒田) 15:00					
15:00	15:00					

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 月替 ZUMBA (田畑) 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 月替 リラックスヨガ (橋本) 20:50	19:45 ZUMBA (寺村) 20:30	19:45 パワーエアロ (川上) 20:25	19:45 月替 パワーヨガ アドバンス (橋本) 20:30	19:45 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		20:45 ナイトストレッチ (寺村) 21:15	20:40 アロマヨガ (吉川) 21:40	20:45 KICK OUT (沖) 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)。

シューズをお持ち下さい。

\*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。

## 内容・強度

### ●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	難度強度ともにより高く、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	音楽に合わせてステップ台を昇り降りするクラス
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
KICK OUT	★★	初中級	キックやパンチをリズムに合わせて打ちます
ラテンダンス	★★	初中級	ラテンの曲に合わせて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
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、インナーマッスルを鍛えます
スタイルアップストレッチ	★★	〃	全身ストレッチで代謝を促します
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
気功体操	★	〃	気の巡りを良くする中国古来の健康法