

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
09:30-10:00	9:40-9:50 ラジオ体操		9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操	9:40-9:50 ラジオ体操			
10:00-11:00	10:00-10:45 22名 初級エアロ(近藤有子)		10:00-10:45 22名 ウェーブストレッチ (安宅由佳子)	10:00-10:30 22名 初級エアロ(射場由美子)	10:00-10:45 22名 シニアウォーキングラボ (アシックススタッフ)	10:15-11:00 22名 ハワイアンフラ(高原久美子)	10:30-11:15 22名 ウェーブストレッチ(市村仁美)	
11:00-12:00	11:00-11:45 22名 シニアウォーキングラボ (アシックススタッフ)		11:00-11:45 22名 ひも体操(坂口敬朗)	10:45-11:30 22名 ピラティス(射場由美子)	11:00-11:45 22名 ヨガストレッチ(市村仁美)	11:30-12:00 22名 ワンアップトランポリン (アシックススタッフ)	11:30-12:15 22名 体幹フローヨガ(ヨン)	
12:00-13:00	12:00-12:45 22名 ストレッチピラティス(MARIKO)		12:00-12:45 22名 昭和歌謡で楽しくダンス (坂口敬朗)	11:45-12:30 22名 中級エアロ(射場由美子)	12:00-12:45 22名 モビバン体操(坂口敬朗)			
13:00-14:00	13:00-13:45 22名 ピラティス(MARIKO)		13:00-13:45 22名 シニアウォーキングラボ (アシックススタッフ)	13:15-14:00 22名 リラックスヨガ(kazue)	13:00-13:45 22名 機能改善カキラ(森智子)	13:00-13:45 22名 SALSATION®(コロオヤジ)	13:00-13:45 22名 ステップ(寶田佳苗)	
14:00-15:00	14:00-14:45 22名 SALSATION®(コロオヤジ)		14:00-14:45 22名 フラエクササイズ(Naomi)	14:15-14:45 22名 インターバルウォーキング (アシックススタッフ)	14:00-14:30 22名 カラダまるっとエクササイズ (アセンダース)	14:00-14:45 22名 初級エアロ(近藤有子)	14:00-14:45 22名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	
15:00-16:00		休館日		フレイル予防支援事業 (毎月1回開催)		15:00-15:45 22名 パンチ&キックエクササイズ (近藤有子)	15:00-15:45 22名 SURVIVOR(サバイバー) (内藤 大晃)	
16:00-17:00			フレイル通所事業		キッズスポ~ツラボ(年少)	16:00-16:45 22名 リラックスヨガ(KAKO)	16:00-16:30 22名 ストレッチ&筋トレ (アセンダース)	
17:00-18:00					キッズスポ~ツラボ (年中・年長)	17:00-17:45 22名 コンビネーションエアロ (坂口敬朗)		
18:00-19:00	18:15-19:00 22名 イスヨガ(フミ)				18:30-19:00 22名 ワンアップトランポリン (アシックススタッフ)			
19:00-20:00	19:15-20:00 22名 ダンスエアロ(富安朱)			19:15-20:00 22名 リセットヨガ(ヨン)	19:15-20:00 22名 コンビネーションエアロ (寶田佳苗)	19:15-20:00 22名 骨盤ヨガ(フミ)		
20:00-21:00	20:15-21:00 22名 体幹UPヨガ(KAKO)			20:15-21:00 22名 ステップ(和田寛子)	20:15-21:00 22名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	20:15-21:00 22名 STRONG NATION® (寶田佳苗)		
21:00-22:00								

〈注意事項〉

- ・ラジオ体操はご自由に参加ください。他レッスンは定員となり次第、ご参加頂けません。
- ・レッスンの途中参加、途中退場は原則ご遠慮ください。スタジオへの入場はレッスン開始の10分前より行います。

〈マークについて〉

22名 定員数
 コンディショニング
 有酸素
 ダンス
 格闘技
 アシックススタッフ実施

～スタジオレッスン詳細～

〈コンディショニング〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
MARIKO	ストレッチピラティス	身体をしっかりとほぐし全身を整えるピラティスです。エクササイズを正しく行う為に様々な筋肉に働きかけていきます。
	ピラティス	体をほぐし全身の筋肉を整え、インナーマッスルはじめ、筋肉をしっかりと動かし、エクササイズを中心に気持ちよくレッスンします。
KAKO	体幹UPヨガ	体幹（コア）の筋力アップを目指し、しっかりと体を動かしていくクラスです。
	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸を繰り返し、心と身体をゆるめ整えていきます。穏やかな空間でリラックスしていきましょう。
安宅 由佳子	ウェーブストレッチ	音楽に合わせ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め身体の運動性、協同性を高めていきます。
ヨン	リセットヨガ	念入りに体をほぐし、滞った血液とリンパの流れの促進を目指します。足元から土台づくりを行いカラダの左右差や歪みを整えていきましょう。
	体幹フローヨガ	太陽礼拝をベースに流れる様にポーズと呼吸を連動させ、体幹にアプローチする事で腰部や姿勢改善を目的とし、リンパの流れや血流の促進を目指します。
坂口 敬朗	ひも体操	”ひも”を使い体本来のバランスを自然と取り戻すことで心と体の繋がりを高めていきます。
	モビバン体操	3輪式のモビバンを使った様々なトレーニングを行います。3つの輪に手足をかけて容易にストレッチを行うことができ、関節可動域を広げていきます。
射場 由美子	ピラティス	四肢の動作に対応できる体幹を作り姿勢改善、身体を調整する力の向上を目指します。どなたでもご参加頂けます。
kazue	リラックスヨガ	1つ1つのポーズをゆっくりと深い呼吸に合わせて行うクラスです。初めての方にもおすすめです。
森 智子	機能改善カキラ	呼吸を意識しながら動くことで肋骨を柔軟にしていきます。自分の体を優しく動かし整体をしていくクラスです。
フミ	イスヨガ	椅子に座ったり椅子を補助にしたりして、呼吸に合わせてながらゆっくり体を動かし心身を整えます。
	骨盤ヨガ	骨盤とその周りの股関節や背骨を呼吸に合わせて動かし、心身のリフレッシュを目指すクラスです。
市村 仁美	ウェーブストレッチ	ウェーブリングを使用し、体を伸ばす・ほぐす・整えるエクササイズです。理想的な姿勢作りを目指し体のバランスを整えます。
	ヨガストレッチ	簡単な動きに呼吸をあわせて無理なく負担なく身体を伸ばします。初めてでもご参加いただけるヨガの初級のレッスンです。
寶田 佳苗	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え、体のさまざまな不調の改善を目指すプログラムです。

〈有酸素〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
近藤 有子	初級エアロ	走る・弾む動きを行わない膝への負担が少ないクラスです。ストレス発散・全身運動を行います。スタジオレッスン初めての方におすすめです。
富安 朱	ダンスエアロ	エアロビクスの動きをダンステイストに替え行っていきます。音楽に合わせて楽しく体を動かします。どなたでもご参加頂けます。
和田 寛子	ステップ	ステップ台を使い、昇降運動を行います。音楽に合わせて、楽しく運動を行いましょ。どなたでもご参加頂けます。
寶田 佳苗		
射場 由美子	初級エアロ	一定のリズムの音楽に合わせて、歩く動作や簡単なステップの組み合わせを行う有酸素運動です。
	中級エアロ	さまざまなステップを組み合わせ、音楽に合わせて楽しく体を動かします。エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめです。
寶田 佳苗	コンビネーションエアロ	シンプルな動作の組み合わせを楽しみながら、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。基本の動きに慣れてきた方向けのクラスです。
坂口 敬朗		

〈ダンス〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
Naomi	フラエクササイズ	優しいハワイアンミュージックの流れる空間で足腰強化を目指しましょう。
高原 久美子	ハワイアンフラ	ハワイアンの癒しの音楽に合わせて楽しく踊りましょ。
坂口 敬朗	昭和歌謡で楽しくダンス	昭和の歌謡曲に合わせ、簡単なステップで楽しくダンスをおこなう初心者向けのクラスです。
コリオヤジ	SALSATION®	音楽を楽しみながら身体を動かすダンスフィットネスです。ダンス初心者の方もご参加いただけます。心地よい汗をかき、皆でリフレッシュしましょう。

〈格闘技〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
近藤 有子	パンチ&キックエクササイズ	音楽に合わせてパンチやキックを打っていきます。ストレス発散、全身のシェイプアップ、体力アップしたい方におすすめです。
内藤 大晃	SURVIVOR（サバイバー）	リズムに合わせ、パンチやキックを全力で繰り返す、生き残りをかけた格闘技系フィットネスプログラムです。
寶田 佳苗	STRONG NATION®	アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。

〈その他〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
アシックススタッフ	シニア ウォーキングラボ	チューブ・ノルディックポール・デュアルタスク・ステップ・トランポリンを使用したアシックススポーツ工学研究所が開発した運動プログラムです。
	ワンアップ トランポリン	トランポリンを使用したやや強度の高いプログラムです。持久力、脂肪燃焼に挑戦！
	インターバル ウォーキング	ランニングトラックでのインターバルトレーニングです。ウォーキングトレーニングの成果を実感しましょう！
アセンダーズ	カラダまるっとエクササイズ ストレッチ&筋トレ	前半はトレーニングを行い、後半はストレッチを行いながら、全身を動かしていくレッスンです。ポールやチューブを使って、楽しくエクササイズしましょう。さまざまな部位のトレーニングとストレッチをmixして行います。強度の低い運動なので、どなたでも参加できます。