

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 初級エアロ(近藤有子) 25名		10:00-10:45 ウェーブストレッチ(安宅由佳子) 25名	10:00-10:30 初級エアロ(射場由美子) 25名	10:00-10:45 ヨガストレッチ(市村仁美) 25名 変更	10:15-11:00 ハワイアンフラ(高原久美子) 25名	10:30-11:15 ウェーブストレッチ(市村仁美) 25名	
11:00-12:00	11:00-11:45 シニアウォーキングラボ(アシックススタッフ) 25名		11:00-11:45 ひも体操(坂口敬朗) 25名	10:45-11:30 ピラティス(射場由美子) 25名	11:00-11:45 シニアウォーキングラボ(アシックススタッフ) 25名 変更	11:15-12:00 骨盤ヨガ(kazue) 25名	11:30-12:15 体幹フローヨガ(ヨン) 25名	
12:00-13:00	NEW 12:00-12:45 背骨コンディショニング(寶田佳苗) 25名		12:00-12:45 昭和歌謡で楽しくダンス(坂口敬朗) 25名	11:45-12:30 中級エアロ(射場由美子) 25名	12:00-12:45 モビバン体操(坂口敬朗) 25名			
13:00-14:00	13:00-13:45 ピラティス(MARIKO) 25名		変更 13:00-13:45 ストレッチピラティス(MARIKO) 25名	13:15-14:00 リラックスヨガ(kazue) 25名	NEW 13:00-13:45 カキラ・ザ・スツール(楽々体操)(森智子) 18名	13:00-13:45 SALSATION®(コロオヤジ) 25名	13:00-13:45 ステップ(寶田佳苗) 25名	
14:00-15:00	14:00-14:45 SALSATION®(コロオヤジ) 25名		NEW 14:00-14:45 初級エアロ(Naomi) 25名	14:15-15:00 ZUMBA®(福井真衣) 25名		14:00-14:45 初級エアロ(近藤有子) 25名	14:00-14:45 背骨コンディショニング(寶田佳苗) 25名	
15:00-16:00		休館日			15:00-16:00 キッズスポ・ツラボ(年少)	15:00-15:45 ハンチ&キックエクササイズ(近藤有子) 25名	15:00-15:45 SURVIVOR(サバイバー)(内藤 大晃) 25名	
16:00-17:00			15:30-17:00 フレイル通所事業	15:15-16:45 フレイル予防支援事業(毎月1回開催)	16:15-17:15 キッズスポ・ツラボ(年中・年長)	16:00-16:45 リラックスヨガ(KAKO) 25名		
17:00-18:00								
18:00-19:00	18:15-19:00 イスヨガ(フミ) 25名							
19:00-20:00	19:15-20:00 ダンスエアロ(富安朱) 25名			19:15-20:00 リセットヨガ(ヨン) 25名	19:15-20:00 コンビネーションエアロ(寶田佳苗) 25名	19:15-20:00 骨盤ヨガ(フミ) 25名		
20:00-21:00	20:15-21:00 体幹UPヨガ(KAKO) 25名			20:15-21:00 ステップ(和田寛子) 25名				
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、途中退中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》

25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

～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	身体をしっかりとは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。
	リラクソヨガ	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連動性、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	リラクソヨガ	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。
	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。
森 智子	カキラ・ザ・スツール (楽々体操)	呼吸を意識しながら、ゆっくり動くことで、体の歪を整える自己整体タイプの有酸素運動です。スツールに座ってエクササイズを行いますので、あぐらが苦手な方、膝痛が気になる方も安心です。
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
Naomi	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。
近藤 有子	初級エアロ	
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、楽しく運動を行きましょう。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。

〈ダンス〉

インストラクター名	担当クラス	詳細
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う。
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。
福井 眞衣	ZUMBA®	ラテン系のダンスとフィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。「海外のホームパーティー」とも言われています。

〈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)	リズムに合わせて、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。

〈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。