

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 25名 初級エアロ(近藤有子)	時間変更 10:00-10:45 25名 初級エアロ(近藤有子)	時間変更 10:00-10:45 25名 イスヨガ(フミ)	NEW 10:00-10:45 25名 初級ステップ(射場由美子)	10:00-10:45 25名 ヨガストレッチ(市村仁美)	時間変更 10:30-11:15 25名 ハワイアンフラ(高原久美子)	10:30-11:15 25名 ウェーブストレッチ(市村仁美)
11:00-12:00	11:00-11:45 25名 シニアウオーキングラボ (アシックススタッフ)	時間変更 11:00-11:45 25名 ウェーブストレッチ(安宅由佳子)	時間変更 11:00-11:45 25名 ウエーブストレッチ(安宅由佳子)	時間変更 11:00-11:45 25名 中級エアロ(射場由美子)	時間変更 11:00-11:45 25名 モビバン体操(坂口敬朗)	時間変更 11:30-12:15 25名 骨盤ヨガ(kazue)	11:30-12:15 25名 体幹フローヨガ(ヨン)
12:00-13:00	12:00-12:45 25名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)	NEW 12:00-12:45 25名 エアロピクス(安宅由佳子)	NEW 12:00-12:45 25名 エアロピクス(安宅由佳子)	時間変更 12:00-12:45 25名 Sintex®Tone(坂口敬朗)	時間変更 12:00-12:45 25名 シニアウオーキングラボ (アシックススタッフ)		
13:00-14:00	NEW 13:30-14:15 25名 初中級エアロ(yumiko)		13:00-13:45 25名 ストレッチピラティス(MARIKO)	時間変更 13:00-13:45 25名 リラックスヨガ(kazue)	曜日変更 13:00-13:45 25名 SALSATION®(コロオヤジ)	13:00-13:45 25名 SALSATION®(コロオヤジ)	13:00-13:45 25名 ステップ(寶田佳苗)
14:00-15:00	NEW 14:30~15:15 25名 ポルドブラ(中尾朱里)	時間変更 14:00-14:45 25名 カキラ・ザ・スツール(森智子)	時間変更 14:00-14:45 25名 カキラ・ザ・スツール(森智子)	時間変更 14:00~14:45 25名 ZUMBA®(福井真衣)	曜日変更 14:00-14:45 25名 ピラティス(MARIKO)	14:00-14:45 25名 初級エアロ(近藤有子)	14:00-14:45 25名 背骨コンディショニング (寶田佳苗)
15:00-16:00						15:00-15:45 25名 ハンチ&キックエクササイズ (近藤有子)	15:00-15:45 25名 SURVIVOR(サバイバー) (内藤 大晃)
16:00-17:00						内容変更 16:00-16:45 25名 ベーシックヨガ(KAKO)	
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00	19:15-20:00 25名 ダンスエアロ(富安朱)		19:15-20:00 25名 リセットヨガ(ヨン)	NEW 19:15-20:00 25名 ステップ(寶田佳苗)	時間変更 18:45-19:30 25名 骨盤ヨガ(フミ)		
20:00-21:00	20:15-21:00 25名 体幹upヨガ(KAKO)		NEW 20:15-21:00 15名 マッスルサーキット(入江則子)	NEW 20:15-21:00 25名 STRONG NATION® (寶田佳苗)	時間変更 19:45~20:30 25名 ZUMBA®(福井真衣)		
21:00-22:00							

休館日

〈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、途中退会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	 ダンス	 格闘技	 有酸素	 アシックス	 トータルコンディショニング
--	---	---	---	---	---	---

～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。
	ベーシックヨガ	ヨガの基本的なアーサナ（ポーズ）や呼吸法を丁寧にお伝えしていくクラスです。ヨガに慣れている方も初心者の方もご参加いただけます。
安宅 由佳子	ウェーブストレッチ	音楽に合わせて、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	Sintex®Tone	人間本来の自然な体の運動や、心と体の取り戻していただくために誕生したエクササイズです。
	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。
kazue	リラククスヨガ	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。
	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	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。スツールを使用して行いますので、膝痛が気になる方、あぐらが苦手な方もおすすめです。
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。
中尾 朱里	ポルドブラ	立つピラティスとも呼ばれており、肩甲骨や脊柱を中心に音楽に合わせてゆっくり動いていきます。

〈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。
寶田 佳苗	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、楽しく運動を行いきましょう。どなたでもご参加頂けます。
射場 由美子	初級ステップ	ステップ台を使用し簡単な昇降運動を行います。心肺機能の向上や脂肪燃焼効果が期待できます。台無しでもご参加可能なので、お気軽にご相談ください。
	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。
安宅 由佳子	エアロビクス	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラムで音楽に合わせてシンプルに動いていきます。
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。
yumiko	初中級エアロ	初級エアロで得た基本をベースに、次へつなげていくクラスです。だんだん自信がついてきた方におすすめです。丁寧にわかりやすく進めてまいります。
福井 真衣	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」です。「海外のホームパーティ」とも呼ばれています。

〈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&キックサバイブ	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出す、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。

〈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。

〈トータル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
入江 則子	マッスルサーキット	関節や筋肉に対して正しいフォームで刺激を加え、強く美しい体を作るクラスです。

〈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。