

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 30名 初級エアロ(近藤有子)		10:00-10:45 30名 イスヨガ(フミ)	10:00-10:45 26名 初級ステップ(和田寛子)	10:00-10:45 30名 ヨガストレッチ(市村仁美)		10:30-11:15 30名 ウェーブストレッチ(市村仁美)
11:00-12:00	11:00-11:45 30名 ストレッチピラティス(MARIKO)		11:00-11:45 30名 ウェーブストレッチ(安宅由佳子)	11:00-11:45 30名 中級エアロ(和田寛子)	NEW 11:00-11:45 30名 ラテンエアロ(坂口敬朗)	10:30-11:15 30名 ハワイアンフラ(高原久美子)	11:30-12:15 30名 体幹フローヨガ(ヨン)
12:00-13:00	12:00-12:45 30名 背骨コンディショニング(寶田佳苗)		12:00-12:45 30名 ダンスエアロ(安宅由佳子)		NEW 12:00-12:45 30名 モビバン体操(坂口敬朗)	11:30-12:15 30名 骨盤ヨガ(kazue)	変更 12:30-13:15 30名 健康トレーニング&ストレッチ(芦田隼人)
13:00-14:00	13:15-14:00 30名 初中級エアロ(yumiko)		13:00-13:45 30名 ピラティス(MARIKO)	13:00-13:45 30名 リラックスヨガ(kazue)	変更 13:00-13:45 30名 SALSATION®(コリオヤジ) (第一金曜日のみ14:00まで)	NEW 13:00-13:45 30名 SALSATION®(コリオヤジ)	変更 13:30-14:15 26名 ステップ(寶田佳苗)
14:00-15:00	14:15~15:00 30名 ボルドブラ(中尾朱里)		14:00-14:45 24名 カキラ・ザ・スツール(森智子)	14:00~14:45 30名 ZUMBA®(福井真衣)	14:15-15:00 30名 リフレッシュヨガ(yumiko)	14:00-14:45 30名 初中級エアロ(近藤有子)	NEW 14:30-15:15 30名 初中級エアロ(寶田佳苗)
15:00-16:00	15:30-17:00 フレイル予防支援事業 15:30-16:00 びよんびよんタイム (おやこ広場) (毎月1回開催)	休館日		15:00-15:45 30名 ラテンエアロ(入江則子)		15:00-15:45 30名 ハンチ&キックエクササイズ* (近藤有子)	NEW 15:30-16:15 30名 背骨コンディショニング(寶田佳苗)
16:00-17:00			15:30-17:00 フレイル通所事業	16:00-17:30 アクティブシニア事業	16:00-17:00 キッズスポ・ツラホ*	16:00-16:45 30名 ベーシックヨガ(KAKO)	
17:00-18:00							
18:00-19:00						18:15-19:00 20名 バランスボールエクササイズ(フミ)	
19:00-20:00	19:15-20:00 30名 ダンスエアロ(富安朱)			19:15-20:00 30名 ピラティス(ヨン)	NEW 19:00-19:45 30名 STRONG NATION®(寶田佳苗)	19:15-20:00 30名 骨盤ヨガ(フミ)	
20:00-21:00	20:15-21:00 30名 体幹upヨガ(KAKO)			NEW 20:15-21:00 30名 BODYCOMBAT™(中尾朱里)	20:00~21:00 30名 リ・モス®(祐村愛)		
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。

〈マークカラー〉

30名  
定員数

コンディショニング  
 ダンス  
 格闘技  
 有酸素  
 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。
yumiko	リフレッシュヨガ	ゆったり穏やかな雰囲気、少し汗ばむように全身にアプローチをかけるクラスです。
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。ヨガに慣れていない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運動性、協同性を高めていきます。
ヨン	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。
	体幹フローヨガ	太陽礼拝をベースに流れるようにポーズと呼吸を連動させ、体幹にアプローチする事で腹筋背筋を強化します。腰痛予防や姿勢改善にも効果的です。
kazue	リラクゼーションヨガ	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。
	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と体を動かし心身を整えます。
フミ	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使って、筋力・柔軟性・バランス感覚を高め、動作や運動の基礎作りを目指すクラスです。
	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。
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	ポルトラ	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。
坂口 敬朗	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。

### 〈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。
	初中級エアロ	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。
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。
	初中級エアロ	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	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。
	初級ステップ	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。
和田 寛子	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。
	ダンスエアロ	ダンス要素を加えたエアロビクスのクラスです。どなたでもご参加いただけます。
安宅 由佳子	リトモス®	アルゼンチン発祥のレッスン。様々なダンスの要素が入り、"リズム"という意味を持ちます。全身をたくさん動かしたい方におすすめです。
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。
入江 則子	ラテンエアロ	ラテンの音楽を使用して、エアロビクスを楽しむクラスです。ノリノリで情熱的に一緒に気持ちいい汗を流しましょう！
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。
坂口 敬朗	ラテンエアロ	ラテンの音楽を使用して、エアロビクスを楽しむクラスです。ノリノリで情熱的に一緒に気持ちいい汗を流しましょう！

### 〈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&キックカライズ	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。
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。
中尾 朱里	BODYCOMBAT™	レスミルズ ボディコンバットは格闘技の動きのワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す有酸素運動で楽しみながら全身を鍛えます。

### 〈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	ハワイアン風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
芦田 隼人	健康トレーニング&ストレッチ	トレーニングにおいて最も重要であるフォームを重視していきます。体力や筋力に自信のない方におすすめです。