

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる
10:00	定員 25名 10:15～11:15 リラックスヨガ 【佐藤(恭)】	10:15～11:15 ピラティス 【来田】	10:15～11:15 ステップ 60 【佐藤(直)】	10:15～11:30 ピラティス 【MaKi】	10:15～11:15 ヨガ 【佐藤(恭)】	定員 25名 10:15～11:30 胴体 トレーニング 【棗田】	10:15～11:15 ZUMBA 【佐藤(裕)】
11:00							
11:30	11:30～12:30 エアロ 60 【和知】	11:30～11:50 腹筋倶楽部	定員 25名 11:30～12:45 骨盤ビューティー・ ストレッチ 【高畑】		11:30～12:30 シャキッと ウォーキング体操 【佐藤(直)】	11:40～12:40 enjoy☆DANCE 【kaol】	11:30～11:50 腹筋倶楽部
12:00		12:00～12:45 気功 【松矢】					
12:30				12:30～12:50 ストレッチポール			12:30～13:30 リラックスヨガ 【比呂】
13:00		12:55～13:25 【松矢】 太極拳	13:00～13:20 全身シェイプ			13:00～13:20 バランスボール	
13:30				13:20～14:10 フラ入門 【大原】	13:00～14:00 スタンダードエアロ 【和知】		
14:00	14:00～14:20 ストレッチポール		13:40～14:40 リラックスヨガ 【SAE☆Bright】				
14:30					14:15～15:15 ヨガ 【杉田】	14:10～15:10 リメイク Bodyヨガ 【佐藤(祥)】	14:15～15:15 オリジナル エアロ 【新井】
15:00	14:45～15:45 バレエ エクササイズ 【杉田】			14:30～15:45 胴体 トレーニング 【棗田】			
15:30		15:10～16:00 フラ初級 【大原】					15:30～16:15 バレリーナストレッチ 【新井】
16:00							
16:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>月曜日/リラックスヨガ</b></p> <p>先着 25名</p> <p>月曜日 10:15～11:15 担当 佐藤(恭)</p> <p>受付時間 当日 9:00～ ジムカウンターにて 先着 25名</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p><b>プログラムの種類</b></p> <p>心と身体にやさしいプログラム</p> <p>身体を引き締めるプログラム</p> <p>お気軽参加トレーナープログラム</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p><b>土曜日 胴体トレーニング</b></p> <p>先着 25名</p> <p>土曜日 10:15～11:30 担当 棗田</p> <p>受付時間 当日 9:00～ ジムカウンターにて 先着 25名</p> </div> </div>						
18:30	18:30～18:50 腹筋倶楽部	18:30～18:50 バランスボール	18:30～18:50 腹筋倶楽部	18:30～18:50 バランスボール	18:30～18:50 全身シェイプ		
19:00	19:00～19:45 協栄シェイプ ボクシング 【稗田】	19:00～20:00 パワーヨガ 【大谷】	19:00～19:45 ステップ 45 【大坪】	19:00～19:45 bodyART Training 【YURI】	19:00～19:45 ストリートダンス 【佐藤(祥)】		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

## 心と身体にやさしいプログラム

## フィットネスプラザ スタジオプログラム ご案内

リラックス ヨガ	60分	★	心地よい深呼吸と共に、心身をリラックスさせていくクラスです。ヨガが初めての方や、肩こり、腰痛のある方にお勧めです。ご自分のペースで行えます。
ヨガ	60分	★	ヨガポーズと呼吸運動によって緊張をほぐし、ゆったりした心のバランスを取り戻すことができます。こわばった筋肉の緊張をほぐし、骨格の歪みを矯正する効果が期待できます。
パワーヨガ	60分	★★★	モデルに人気のスタイルヨガ。立位のポーズを多く含んだヨガポーズをテンポよく行なっています。柔軟性のみならずバランス感覚・筋力・筋持久力など総合的な体力づくりができます。
リメイクBodyヨガ	60分	★★	私生活での無意識な癖によって生じる痛み・歪みを、意識して気づく事で改善できるように身体を動かしていくクラスです。
バレリーナストレッチ	45分	★	バレエの基本的な動きにパーやアロマを取り入れ心と身体もリラックス。リズムに合わせて優雅な動作で全身の柔軟性を高め、筋肉のコンディションも自然と整え鍛えるクラスです。リズムカルに音楽に合わせてバレエを踊るようにストレッチを楽しむ事で初心者も気分はバレリーナ！！
ピラティス	60/75分	★★	余分な身体的緊張を取り除き、スムーズな動作を身につけることができます。軸の安定化、腰痛、肩こり改善効果と共にウェスト引き締め効果があります。
骨盤ビューティー・ストレッチ	75分	★	どなたでもできる簡単なストレッチで、骨盤を調整していきます。健康な身体、理想のボディラインを手に入れることができます。運動が苦手な方でも参加できるクラスです。
胴体トレーニング	75分	★	骨盤、股関節、肩関節などを中心にした全身運動で身体をほぐし、身体のバランスを整えていくクラスです。
気功	45分	★	「気」を集中させて体内のエネルギーを高めることにより心身をコントロールし、リラックスへと導くクラスです。
太極拳	30分	★★	基本技術を丁寧に行なっていきます。緩やかな動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。
バレエエクササイズ	60分	★★	バレエの基礎プログラムです。バレエの動作に必要な体幹強化・全身の柔軟性を高め、曲に合わせて楽しみながら踊ります。
フラ初級	50分	★★	「フラベーシック」と「フラ入門」で習得したステップと、手の振り付けを使い踊ります。歌詞に合わせた手の振りの表現の仕方を練習していきます。
フラ入門	50分	★★	「フラベーシック」で習得した基本ステップに手の振りを付け加え、音楽に合わせて優しいステップでどなたでも踊れます。

## 身体を引き締めるプログラム

エアロ 60	60分	★	シンプルなお動作のエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせた、脂肪燃焼効果の期待できるクラスです。
スタンダードエアロ / オリジナルエアロ	60分	★★	エアロビクスの動作に慣れた方向け。エアロビクスのステップの組み合わせを楽しみながら心地よく汗を流していくクラスです。
Z U M B A	60分	★★	ズンバの基本ステップの習得を目的とし、ラテンミュージックに合わせて全身運動を楽しむクラスです。お腹や腰回りのシェイプアップに効果的です。
ステップ 45	45分	★★	ステップ台への昇降運動で効率よく脂肪燃焼します。シンプルな動きを中心にすすめます。
ステップ 60	60分	★★	ステップ運動に慣れてきた方向けのクラスです。コンビネーションが増え、いろいろな動きを楽しむクラスです。
enjoy☆DANCE	60分	★★	始めに音楽に合わせてストレッチで身体を伸ばしていきます。J-POP、K-POP、HIPHOP、R&B 様々な音楽に合わせて踊りながら全身運動を楽しむクラスです。
ストリートダンス	45分	★★	全てのダンススタイルを現在のミュージックに合わせて踊ります。全身運動・有酸素運動・脳トレに興味がある方におすすめです。
シャキッとウォーキング体操	60分	★	姿勢良く歩く事を重視しながら、楽しく身体を動かすクラスです。自分の身体をコントロールしながら動かす事を練習し、怪我の予防、健康で居続ける為のどなたでも安心して楽しくご参加頂けるクラスです。
協栄ボクシング	45分	★	ボクシングの実践的レッスンをテーマとし、パンチ・ステップ・コンビネーションなどの動作を音楽に合わせて行います。全身のシェイプアップはもちろん、筋力や持久力アップやストレス解消にも効果的です。
body ART Training	45分	★	ヨガやピラティスの基本要素とコアトレーニングとの調和を融合させたプログラムです。筋肉・アウターとインナーマッスのバランスが良いトータル的なトレーニングクラスです。

## トレーナーが教えるお気軽プログラム

腹筋倶楽部	20分	★	おなかのシェイプを目的としたクラスです。あらゆる方向から腹筋を動かし、6パック(腹筋が割れていること)を作りましょう。1人ではなかなかトレーニングができない方にもおすすめのクラスです。
バランスボール	20分	★	大きな丸いバランスボールを使って、ストレッチやコアトレーニングを行います。全身の筋バランスを整えていくクラスです。
全身シェイプ	20分	★	ダンベルやチューブ、自重トレーニングで全身を引き締めるクラスです。
ストレッチポール	20分	★	ストレッチポールを利用し、筋肉をゆるめて骨格を正し姿勢を改善するクラスです。

## マスター/レギュラー/スチューデント会員を問わず、どなたでも参加OKなクラス

からだほぐれ〜る	20分	★	水泳やマシジムを行なう前のウォーミングアップ、終わった後のクールダウンをしていきます。無理なく、楽しんでからだを温めていきましょう。
----------	-----	---	--

★: 誰でもお気軽にご参加いただけるクラス    ★★: 軽く運動したい方におすすめのクラス    ★★★: 基礎体力のついてきた方におすすめのクラス