

4 月後半 スタジオプログラム

		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
午前	10:15~11:00	NEW 太極拳 奥村 ★★★	初心者におすすめ 10:30~11:10 イストレ 乾 ★★★		休館日	初心者におすすめ 10:30~11:00 姿勢改善 体操 乾 ★★★	10:15~11:00 健美操 古本 ★★★		10:00~11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ★★★	初心者におすすめ 10:30~11:00 腰痛改善 体操 堀内 ★★★		休館日	初心者におすすめ 10:30~11:00 ストレッチ 乾 ★★★	初心者におすすめ 10:15~11:00 健身操 (椅子) 古本 ★★★		10:15~11:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★★	
	11:15~12:00	NEW 太極拳 奥村 ★★★	11:30~12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ★★★	11:15~11:45 おしり トレーニング 堀内 ★★★		11:15~11:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★★	11:15~12:00 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★★	11:30~12:10 リズム体操 乾 ★★★	11:15~12:00 チア体操 石原 ★★★	11:15~11:55 イストレ+ 愿山 ★★★	11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ★★★			11:30~12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★★	11:15~12:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★★		11:30~12:15 エアロビクス 中島 ★★★
	13:30~14:10	コアトレ 愿山 ★★★	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★★				13:30~14:15 エアロビクス 中島 ★★★	13:00~13:45 健美操 古本 ★★★	13:30~14:10 チエアエクサ サイズ 西村 ★★★	13:00~14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★★	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★★		13:30~14:10 イストレ 大木 ★★★		13:30~14:10 リズム体操 輪瀬 ★★★	13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★★	
午後	14:45~15:30		14:45~15:30 エアロビクス 中島 ★★★			14:30~15:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★★	14:00~14:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★★		14:15~15:00 チア体操 石原 ★★★	14:45~15:30 エアロビクス 中島 ★★★			14:45~15:25 体幹 トレーニング 乾 ★★★	14:00~14:45 健美操 古本 ★★★		14:45~15:25 チューブ トレーニング 乾 ★★★	
						18:00~18:40 体幹 トレーニング 堀内 ★★★		18:00~19:00 ヨガ (有料) 内海 ★★★	17:30~18:10 イストレ+ 愿山 ★★★				18:30~19:15 TRX (有料) 西村 ★★★			18:00~18:40 リズム体操 大木 ★★★	
夜				19時閉館							19時閉館				19時閉館		

5 月前半 スタジオプログラム

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	
午前	10:30~11:10 体幹 トレーニング 乾 ★★☆	11:15~11:55 椅子ヨガ 内海 ★★☆	休館日				NEW 10:15~11:00 太極拳 奥村 ★★☆	10:30~11:10 コアトレ 愿山 ★★☆			休館日	10:15~11:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	10:15~11:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★☆	10:30~11:00 ストレッチ 乾 ★★☆	10:00~11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ★★☆	10:30~11:10 バランス トレーニング 堀内 ★★☆
	11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ★★☆	13:15~13:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆		11:15~12:00 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	11:15~12:00 太極拳 奥村 ★★☆	11:30~12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ★★☆	11:30~12:10 リズム体操 大木 ★★☆	11:30~12:15 エアロビクス 中島 ★★★	11:15~12:00 健美操 古本 ★★☆	11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ★★☆		11:15~12:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆	11:30~12:10 リズム体操 輪瀬 ★★☆	13:00~13:45 足の機能改善 エクササイズ 古本 ★★☆	13:00~14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆	13:00~14:15 エアロビクス 中島 ★★★
午後		13:30~14:10 チェアエクサ サイズ 輪瀬 ★★☆					13:30~14:10 リズム体操 乾 ★★☆	13:30~14:15 エアロビクス 中島 ★★★	13:30~14:10 イストレ 堀内 ★★☆		13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	14:00~14:45 健美操 古本 ★★☆	14:00~14:45 乾 ★★☆	14:15~15:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆	14:30~15:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	
							14:30~15:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆				14:45~15:30 エアロビクス 中島 ★★★					
夜		19時閉館		19時閉館	19時閉館	19時閉館	18:00~18:40 リズム体操 輪瀬 ★★☆		19時閉館		18:00~18:45 TRX (有料) 西村 ★★☆	18:30~19:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆			17:30~18:10 コアトレ 愿山 ★★☆	

5 月後半 スタジオプログラム

		16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日		
午前			休館日	初心者に おすすめ			NEW			休館日		初心者に おすすめ		初心者に おすすめ					
				10:30~11:00 肩こり改善 体操 大西 ★★☆	10:15~11:00 足の機能改善 エクササイズ 古本 ★★☆		10:15~11:00 太極拳 奥村 ★★☆				10:15~11:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	10:15~11:00 健身操 (椅子) 古本 ★★☆		10:00~11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ★★☆	10:30~11:10 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	10:30~11:10 イストレ 乾 ★★☆			
	11:15~11:45 むね・背中 トレーニング 大木 ★★☆	11:15~11:55 リズム体操 乾 ★★☆		11:15~12:00 健美操 古本 ★★☆	11:30~12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	11:15~12:00 太極拳 奥村 ★★☆	11:15~11:55 チェアエクサ サイズ 西村 ★★☆	11:30~12:15 TRX (有料) 初心者 西村 ★★☆			11:30~12:15 エアロビクス 中島 ★★★	11:15~12:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★☆	11:15~12:00 チア体操 石原 ★★☆		11:30~12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆				
午後				13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆	13:30~14:10 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆				13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆	13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆	13:30~14:10 イストレ+ 愿山 ★★☆	13:00~14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆	13:30~14:15 エアロビクス 中島 ★★★				
				14:00~14:45 健身操 (椅子) 古本 ★★☆	14:30~15:00 太もも トレーニング 大西 ★★☆	14:30~15:30 エアロビクス 中島 ★★★	14:45~15:30 エアロビクス 中島 ★★★				14:00~14:45 健美操 古本 ★★☆	14:15~15:00 チア体操 石原 ★★☆	14:30~15:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆						
				18:00~18:40 イストレ+ 愿山 ★★☆		17:30~18:10 リズム筋トレ 大木 ★★☆	18:00~18:40 チューブ トレーニング 堀内 ★★☆				18:00~19:00 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	17:30~18:10 体幹 トレーニング 大西 ★★☆	18:30~19:15 TRX (有料) 西村 ★★☆						
	夜	19時閉館									19時閉館								

プログラム名	強度	内容
腰痛・膝痛・肩こり改善体操	★	各種疾患改善のためのストレッチと筋力トレーニングです。
姿勢改善体操	★	姿勢改善のためのストレッチと筋力トレーニングです。
バランストレーニング	★★	バランス能力向上のためのトレーニングです。
体幹トレーニング	★★	体幹を鍛えるためのトレーニングです。
チューブトレーニング	★★	チューブを使って行うトレーニングです。
健美操	★★	呼吸・身体・精神の調和により自然治癒力を活性・増進します。
健身操	★	健美操の動きを椅子に座って行います。
足の機能改善エクササイズ	★	転倒予防などの力を身につけるエクササイズを行います。
経路リンバストレッチ	★	エネルギーラインにそってストレッチを行い、気の巡りを良くします。
ストレッチ&トレーニング	★	インストラクターがテーマを決めてプログラムを行います。

プログラム名	強度	内容
イストレ	★	イスに座って行う簡単な体操です。
イストレ+	★	イスに座って脳トレとバラエティ豊かなテーマでイスを使った体操を行います。
イスヨガ	★	イスに座ったり、支えにしてポーズをとるヨガです。
チェアエクササイズ	★	イスを使用し、簡単なトレーニングやリズム運動を行います。
ポールストレッチ	★	ポールを使用し、柔軟性を向上させ、姿勢改善効果を得ることができます。
ストレッチ	★	柔軟性を高め心身のリラックス効果を促します。
エアロビクス	★★★★	ダンスをしながらエクササイズ。有酸素運動でスタミナアップを狙えます。
リズムダンス(初心者)	★★	ジャズの要素を取り入れた有酸素運動です。初心者の方にオススメ!
リズムダンス	★★★★	ジャズの要素を取り入れた有酸素運動です。ダンスを楽しみましょう!
リズム体操	★★	音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼を促すプログラムです。

プログラム名	強度	内容
リズム筋トレ	★★	リズムに合わせて筋コンディション。 持久力を高めます
チア体操	★★	チアダンスの要素を取り入れ 笑顔で声を出して 楽しく体を動かします。
椅子チア体操	★	チア体操の動きを椅子に 座って行います。
部位別集中トレーニング	★★	お腹・背中・胸・お尻など、部位別に 集中してトレーニングを行うことで 効果的に筋力を向上させます。
コアトレ	★	体の中心を知って、安定した 動作を身につけることができます。
NEW 太極拳	★★	ゆっくり動いて心身を整える中国発 の健康法です。年齢を問わず、 誰でも気軽に始められます。
TRX (有料)	★★	自重・体重に対して、吊り下げられ た状態で行うトレーニングです。 筋力強化ができます。
TRX 初心者 (有料)	★	通常のTRXよりも難易度が低い ものとなっています。 初めての方にオススメ!
ヨガ (有料)	★★	呼吸を意識しながら、ポーズを取る ことにより、集中力が上がり、 リラックス効果があります。
ヨガ 初心者 (有料)	★	通常のヨガよりも難易度が低い ものとなっています。 初めての方にオススメ!

プログラム名	強度	内容
スタイルアップピラティス (有料)	★★	呼吸を意識しながら、体の深層部 にあるインナーマッスルを強化し、 体全体のバランスを整えます。
やさしいピラティス (有料)	★	通常のピラティスよりも 難易度が低いものとなっています。 初めての方にオススメ!

難易度

- ★ …易しめ
(初心者向け)
- ★★ …中程度
(運動に慣れてきた方向け)
- ★★★ …ややきつめ
(中～上級者向け)