



# 6 月前半 スタジ オ プ ロ グ ラ ム

		1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月
午前			10:15~11:00 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆ 初心者におすすめ	10:30~11:10 ★☆☆ 内海 ★☆☆ ★☆☆ 初心者におすすめ	10:15~11:00 ★☆☆ 奥村 ★☆☆ ★☆☆				10:15~11:15 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆	10:15~11:00 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆		10:00~11:00 ★☆☆ 小川 ★☆☆ ★☆☆ 初心者におすすめ	10:30~11:10 ★☆☆ 輪瀬 ★☆☆ ★☆☆ NEW	10:30~11:10 ★☆☆ 山田 ★☆☆ ★☆☆		
		11:15~11:55 ★☆☆ 乾 ★☆☆ ★☆☆	11:15~12:00 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆	11:30~12:15 ★☆☆ 西村 ★☆☆ ★☆☆	11:15~12:00 ★☆☆ 奥村 ★☆☆ ★☆☆	11:30~12:30 ★☆☆ 内海 ★☆☆ ★☆☆				11:30~12:15 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆	11:15~12:00 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆		11:15~12:00 ★☆☆ 石原 ★☆☆ ★☆☆	11:30~12:30 ★☆☆ 内海 ★☆☆ ★☆☆	11:30~12:15 ★☆☆ 西村 ★☆☆ ★☆☆	
午後		13:30~14:10 ★☆☆ 堀内 ★☆☆ ★☆☆ 初心者におすすめ	13:00~13:45 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:10 ★☆☆ 山田 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:00 ★☆☆ 輪瀬 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:30 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:10 ★☆☆ 大木 ★☆☆ ★☆☆	休 館 日	13:30~14:30 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆	13:00~13:45 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:10 ★☆☆ 大西 ★☆☆ ★☆☆	13:00~14:00 ★☆☆ 小川 ★☆☆ ★☆☆	13:30~14:15 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆			13:30~14:10 ★☆☆ 乾 ★☆☆ ★☆☆
			14:00~14:45 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆			14:45~15:30 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆				14:00~14:45 ★☆☆ 古本 ★☆☆ ★☆☆	14:15~15:00 ★☆☆ 石原 ★☆☆ ★☆☆	14:30~15:30 ★☆☆ 中島 ★☆☆ ★☆☆				
夜		17:30~18:10 ★☆☆ 愿山 ★☆☆ ★☆☆ 初心者におすすめ				18:00~18:40 ★☆☆ 輪瀬 ★☆☆ ★☆☆	19時閉館		18:00~18:45 ★☆☆ 西村 ★☆☆ ★☆☆			18:00~18:40 ★☆☆ 愿山 ★☆☆ ★☆☆		19時閉館		18:30~19:30 ★☆☆ 内海 ★☆☆ ★☆☆

# 6 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	
		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
午前	10:15~11:00	足の機能改善 エクササイズ 古本 ☆☆☆	姿勢改善 体操 乾 ☆☆☆	太極拳 奥村 ☆☆☆	おなか トレーニング 堀内 ☆☆☆		休館日	腰痛改善 体操 堀内 ☆☆☆	健美操 古本 ☆☆☆		10:00~11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ☆☆☆	栄養 セミナー 開催 10:00~ 13:00 まで スタジオ 使用			10:15~11:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆	10:15~11:00 ストレッチ& トレーニング 古本 ☆☆☆	
	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 リズム体操 輪瀬 ☆☆☆	11:15~11:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆		11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆	11:15~12:00 ストレッチ& トレーニング 古本 ☆☆☆	11:15~11:55 体幹 トレーニング 大西 ☆☆☆	11:15~12:00 チア体操 石原 ☆☆☆			11:15~11:55 イストレ+ 愿山 ☆☆☆		11:30~12:15 エアロビクス 中島 ☆☆☆	11:15~12:00 健身操 (椅子) 古本 ☆☆☆
	13:00~13:45	ストレッチ& トレーニング 古本 ☆☆☆	13:30~14:10 チェアエクサ サイズ 西村 ☆☆☆	13:15~13:55 NEW バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ☆☆☆	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆			13:30~14:10 コアトレ 愿山 ☆☆☆	13:00~13:45 健美操 古本 ☆☆☆	13:00~13:45 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ☆☆☆	13:30~14:10 イストレ 乾 ☆☆☆		13:30~14:15 エアロビクス 中島 ☆☆☆			13:00~13:45 足の機能改善 エクササイズ 古本 ☆☆☆	
午後	14:00~14:45	14:00~14:45 健身操 (椅子) 古本 ☆☆☆		14:10~14:50 リズム体操 乾 ☆☆☆	14:45~15:30 エアロビクス 中島 ☆☆☆			14:00~14:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆	14:00~14:45 イストレ 乾 ☆☆☆	14:15~15:00 チア体操 石原 ☆☆☆	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 ☆☆☆			14:45~15:25 チューブ トレーニング 乾 ☆☆☆	14:00~14:45 健美操 古本 ☆☆☆	
								17:30~18:10 チューブ トレーニング 大西 ☆☆☆	14:25~15:05 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	14:25~15:05 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	14:30~15:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆			17:30~18:10 NEW バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ☆☆☆			
	夜			18:00~18:40 バランス トレーニング 堀内 ☆☆☆	18:30~19:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆		19時閉館				17:30~18:10 リズム体操 大木 ☆☆☆	18:00~19:00 ヨガ (有料) 内海 ☆☆☆	19時閉館				

初心者におすすめ

初心者におすすめ

初心者におすすめ

初心者におすすめ

初心者におすすめ

初心者におすすめ

初心者におすすめ

NEW

NEW

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。
経路リンパストレッチ	★	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。
<b>NEW</b> 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 ものとなっております。 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 ものとなっております。 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おります。 初めての方にオススメです!

## 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)

