

# 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 ☆☆☆		13:00~14:00 エアロビクス 中島 ☆☆☆		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 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆	14:25~15:05 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	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 ☆☆☆	14:00~14:45 健美操 古本 ☆☆☆
夜	18:00~18:40			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 チューブ トレーニング 大西 ☆☆☆		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		17:30~18:10 NEW バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ☆☆☆	

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

初心者におすすめ

NEW

NEW

# 7 月 前半 スタジ オ プ ロ グ ラ ム

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
午前			10:15~11:00 太極拳 奥村 ★★☆	栄養 セミナー 開催  10:00~ 13:00 まで スタジオ 使用不可		休 館 日	10:30~11:10 ポール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	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 椅子ヨガ 内海 ★★☆	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 腰痛改善 体操 大西 ★★☆
		11:15~11:55 リズム体操 乾 ★★☆	11:15~12:00 太極拳 奥村 ★★☆		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 ★★☆	11:15~12:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆	11:15~11:55 リズム体操 輪瀬 ★★☆	11:30~12:15 TRX (有料) 初心者 西村 ★★☆	11:30~12:15 エアロビクス 中島 ★★★	11:30~12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ★★☆				
午後		13:30~14:00 むね・背中 トレーニング 大西 ★★☆	13:30~14:10 チェアエクサ サイズ 輪瀬 ★★☆	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	休 館 日	休 館 日	13:30~14:15 エアロビクス 中島 ★★★	13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆		13:00~14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆	13:30~14:10 イストレ+ 愿山 ★★☆	休 館 日	13:30~14:30 ストレッチ& トレーニング 中島 ★★☆	13:00~13:45 足の機能改善 エクササイズ 古本 ★★☆	13:30~14:10 ポール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	
			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 健美操 古本 ★★☆	14:00~14:40 バランス トレーニング 乾 ★★☆	14:15~15:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆	16:00~17:00 NEW HIIT トレーニング (5名)※予約 山田 ★★★	14:45~15:30 エアロビクス 中島 ★★★		14:00~14:45 健美操 古本 ★★☆			
夜		17:30~18:10 リズム筋トレ 大木 ★★☆	18:30~19:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	19時閉館	休 館 日	休 館 日	18:00~18:40 リズム体操 輪瀬 ★★☆	18:00~18:45 TRX (有料) 西村 ★★☆			19時閉館	休 館 日	17:30~18:10 コアトレ 愿山 ★★☆	17:00~ 19:00まで スタジオ 使用不可		



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！

## 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)

