

スタジオプログラム

[illegible]

9 月 前半 スタジ オ プ ロ グ ラ ム

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
午前	10:15~11:00 健美操 古本 ★★☆	10:30~11:10 初心者に おすすめ チェアエクサ サイズ 西村 ★★☆	10:15~11:00 太極拳 (周年祭) ※予約 奥村 ★★☆	10:15~10:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆				10:30~11:00 むね・背中 トレーニング 堀内 ★★☆	10:15~11:00 初心者に おすすめ 健身操 (椅子) 古本 ★★☆		10:00~11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ★★☆			10:15~11:15 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 ★★☆
	11:15~12:00 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆	11:30~12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ★★☆	11:15~12:00 太極拳 (周年祭) ※予約 奥村 ★★☆	11:15~11:55 バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ★★☆	11:15~11:55 リズム体操 乾 ★★☆		11:15~11:55 リズム体操 大木 ★★☆	11:15~12:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★☆	11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ★★☆	11:15~12:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆	11:30~12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	11:15~11:55 コアトレ 愿山 ★★☆		11:30~12:15 エアロビクス 中島 ★★☆	11:15~12:00 健美操 古本 ★★☆
	13:00~13:45 健美操 古本 ★★☆		周年祭 体力測定 開催！ 13:30~ 15:30 まで		13:15~13:45 初心者に おすすめ ストレッチ 乾 ★★☆		13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ★★☆	13:00~13:45 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆		13:00~14:00 椅子チア 体操 石原 ★★☆		13:30~14:10 初心者に おすすめ コアトレ 愿山 ★★☆			13:00~13:45 足の機能改善 エクササイズ 古本 ★★☆
午後	14:00~14:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★☆	13:30~14:10 体幹 トレーニング 大木 ★★☆			14:00~14:40 初心者に おすすめ イストレ+ 愿山 ★★☆		13:30~14:10 リズム体操 乾 ★★☆	14:00~14:45 健美操 古本 ★★☆	13:30~14:10 バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ★★☆	14:15~15:00 初心者に おすすめ 椅子チア 体操 石原 ★★☆	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 ★★☆
											14:30~15:30 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			18:00~18:40 初心者に おすすめ イストレ+ 愿山 ★★☆	18:00~18:45 TRX (有料) 西村 ★★☆	19時閉館		17:30~18:10 コアトレ 愿山 ★★☆	17:00~ 19:00まで スタジオ 使用不可	18:00~18:40 チューブ トレーニング 大西 ★★☆		19時閉館			18:30~19:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	

9 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
		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 ★★☆	10:30～11:10 チューブ トレーニング 堀内 ★★☆	10:30～11:00 ストレッチ 乾 ★★☆	休 館 日				10:00～11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ★★☆	10:30～11:00 姿勢改善 体操 輪瀬 ★★☆		10:15～11:15 ストレッチ & トレーニング 中島 ★★☆	10:15～11:00 足の機能改善 エクササイズ 古本 ★★☆	10:30～11:00 膝痛改善 体操 大西 ★★☆	
		11:15～11:55 椅子ヨガ 内海 ★★☆	11:15～12:00 太極拳 奥村 ★★☆	11:30～12:15 TRX (有料) 初心者 西村 ★★☆					11:15～11:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	11:15～11:55 イストレ 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 ★★☆	11:30～12:15 エアロビクス 中島 ★★★	11:15～12:00 健美操 古本 ★★☆	11:30～12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆
午後		13:15～13:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	13:15～13:45 太もも トレーニング 愿山 ★★☆		13:30～14:10 チェアエクサ サイズ 輪瀬 ★★☆	休 館 日			13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★	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 ★★☆		13:00～13:45 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 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆	
		14:15～14:55 リズム体操 乾 ★★☆	14:15～14:55 イストレ 大西 ★★☆		15:00～16:00 HIIT トレーニング (5名)※予約 山田 ★★★				14:30～15:30 ストレッチ & トレーニング 中島 ★★☆	14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	14:45～15:30 エアロビクス 中島 ★★★		14:00～14:45 健身操 (椅子) 古本 ★★☆			
夜		17:30～18:10 バランスボール トレーニング (10名)※予約 輪瀬 ★★☆	17:00～18:00 HIIT トレーニング (5名)※予約 山田 ★★★	17:30～18:10 リズム筋トレ 大木 ★★★	19時閉館	休 館 日			19時閉館	17:30～18:10 バランス トレーニング 堀内 ★★☆	18:00～19:00 ヨガ (有料) 内海 ★★☆	19時閉館	19時閉館	18:00～18:40 リズム体操 輪瀬 ★★☆	18:30～19:15 TRX (有料) 西村 ★★☆	

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。
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。
NEW バランスボール	★★	バランスボールを用いて体を動かし ます。不安定な環境で行うので、体 幹のインナーマッスルを強化するが できます。
NEW HIITトレーニング	★★★★	短時間で限界に挑む 高効率の全身運動です。
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！

プログラム名	強度	内 容
ヨガ（有料）	★★	呼吸を意識しながら、ポーズを取る ことにより、集中力が高まり、 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！
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）