10　月 後半　　スタジオプログラム

	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
午前	初心者におすすめ 10:30～11:10 イストレ＋ 愿山 ★☆☆	11:15～11:55 バランストレーニング 堀内 ★★☆	休館日	11:30～12:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆	10:15～11:00 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆	初心者におすすめ 10:15～10:55 椅子ヨガ 内海 ★☆☆	初心者におすすめ 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 ★☆☆		休館日	10:30～11:10 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	10:15～11:00 健美操 古本 ★★☆	初心者におすすめ 11:15～11:55 イストレ 大西 ★☆☆	10:15～11:00 太極拳 奥村 ★★☆	栄養セミナー開催 10:00～12:00までスタジオ使用不可	11:15～11:55 コアトレ 愿山 ★☆☆
					11:15～12:00 健美操（発表会） 古本 ★★☆	11:30～12:10 チューブトレーニング 大西 ★★☆	11:15～12:00 チア体操 石原 ★★☆	11:30～12:15 エアロビクス 中島 ★★★	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 ★☆☆		11:15～12:00 太極拳 奥村 ★★☆		
午後	11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆				13:00～13:45 健美操（発表会） 古本 ★★☆		13:00～14:00 スタイルアップピラティス（有料） 小川 ★★☆					13:00～13:45 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆		13:15～13:55 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆		
	13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★	13:30～14:00 おしりトレーニング 大西 ★★☆		13:30～14:10 バランスボールトレーニング（10名）※予約 輪瀬 ★☆☆	14:00～14:45 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	13:30～14:10 リズム体操 乾 ★★☆	14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	13:30～14:30 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆			13:30～14:10 リズム体操 乾 ★★☆	初心者におすすめ 14:00～14:45 健身操（椅子） 古本 ★☆☆			13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★	14:15～14:55 バランスボールトレーニング（10名）※予約 輪瀬 ★☆☆
	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 ★★★							14:30～15:30 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	
夜	18:00～18:40 リズム筋トレ 輪瀬 ★★☆	19時閉館		17:30～18:10 体幹トレーニング 堀内 ★★☆	18:30～19:15 TRX（有料） 西村 ★★☆			18:00～18:40 バランストレーニング 大西 ★★☆	19時閉館			18:00～19:00 ヨガ（有料） 内海 ★★☆		18:00～18:40 コアトレ 愿山 ★☆☆	NEW 18:00～19:00 サーキットトレーニング（5名）※予約 山田 ★★★	19時閉館

11　月 前半　スタジオプログラム

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
午前	休館日	10:15～11:15 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆		初心者におすすめ 10:30～11:10 椅子ヨガ 内海 ★☆☆	10:15～11:00 太極拳 奥村 ★★☆	栄養セミナー開催 10:00～12:00までスタジオ使用不可	11:30～12:10 ボールストレッチ （10名）※予約 山田 ★☆☆	休館日	初心者におすすめ 10:30～11:00 姿勢改善体操 大西 ★☆☆	10:15～11:00 健美操 古本 ★★☆		初心者におすすめ 10:00～11:00 やさしいピラティス（有料） 小川 ★☆☆	10:15～10:55 バランスボールトレーニング （10名）※予約 輪瀬 ★☆☆	10:15～10:45 太ももトレーニング 堀内 ★★☆	休館日
					11:15～12:00 太極拳 奥村 ★★☆				11:30～12:30 ヨガ（有料）初心者 内海 ★★☆	11:15～12:00 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	11:15～11:55 リズム体操 大木 ★★☆	初心者におすすめ 11:15～12:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆	11:15～11:55 リズム体操 乾 ★★☆	初心者におすすめ 11:15～11:55 イストレ 乾 ★☆☆	
午後		初心者におすすめ 13:30～14:10 イストレ＋ 愿山 ★☆☆		11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆ 13:30～14:10 ボールストレッチ （10名）※予約 山田 ★☆☆	13:30～14:10 むね・背中トレーニング 輪瀬 ★★☆	13:30～14:30 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	13:30～14:10 リズム体操 乾 ★★☆		初心者におすすめ 13:30～14:10 イストレ 乾 ★☆☆	13:00～13:45 健美操 古本 ★★☆ 14:00～14:45 経絡リンパストレッチ 古本 ★☆☆		13:00～14:00 スタイルアップピラティス（有料） 小川 ★★☆ 初心者におすすめ 14:15～15:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆	13:30～14:15 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 ★☆☆	Snow Team トレーニング 14:30～16:30までスタジオ使用不可	
		14:30～15:10 体幹トレーニング 大木 ★★☆				14:45～15:30 エアロビクス 中島 ★★★									
		初心者におすすめ 17:30～18:10 チューブトレーニング 堀内 ★★☆	19時閉館		18:30～19:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆	18:00～18:45 TRX（有料） 西村 ★★☆	19時閉館		初心者におすすめ 18:00～18:40 イストレ＋ 愿山 ★☆☆			NEW 17:30～18:10 リズム体操 輪瀬 ★★☆	18:30～19:30 サーキットトレーニング （5名）※予約 山田 ★★★	19時閉館	
夜															

11　月 後半　　スタジオプログラム

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
午前	初心者におすすめ 10:30～11:00 腰痛改善体操 堀内 ★☆☆	初心者におすすめ 10:15～11:00 健身操（椅子） 古本 ★☆☆		10:15～11:00 太極拳 奥村 ★★☆	初心者におすすめ 10:30～11:10 イストレ＋ 愿山 ★☆☆		休館日	10:30～11:10 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	10:15～11:00 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆		初心者におすすめ 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 ★☆☆		休館日	
	11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆	11:15～12:00 経絡リンパストレッチ 古本 ★☆☆		11:15～12:00 太極拳 奥村 ★★☆	11:30～12:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆	11:15～11:55 バランスボールトレーニング（10名）※予約 輪瀬 ★☆☆			11:15～12:00 健美操 古本 ★★☆	初心者におすすめ 11:15～11:55 チェアエクササイズ 西村 ★☆☆	11:15～12:00 チア体操 石原 ★★☆	11:30～12:15 エアロビクス 中島 ★★★	11:30～12:15 TRX（有料）初心者 西村 ★★☆		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 ★☆☆	13:15～13:55 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	初心者におすすめ 13:30～14:10 イストレ 大西 ★☆☆	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 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	13:30～14:10 チューブトレーニング 乾 ★★☆	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 コアトレ 愿山 ★☆☆		13:30～14:10 バランスボールトレーニング（10名）※予約 輪瀬 ★☆☆
	14:15～14:55 リズム体操 乾 ★★☆	14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆		14:30～15:10 バランストレーニング 堀内 ★★☆	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 ★☆☆	初心者におすすめ 14:00～14:45 健身操（椅子） 古本 ★☆☆		14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	14:45～15:30 エアロビクス 中島 ★★★			
夜	17:30～18:10 バランスボールトレーニング（10名）※予約 輪瀬 ★☆☆	18:00～18:40 リズム筋トレ 大木 ★★☆		NEW 18:30～19:30 サーキットトレーニング（5名）※予約 山田 ★★★		19時閉館		19時閉館	17:30～18:10 コアトレ 愿山 ★☆☆		18:00～18:40 体幹トレーニング 大西 ★★☆	18:00～19:00 ヨガ（有料） 内海 ★★☆			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。
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）