7　月 後半　　スタジオプログラム

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木
午前	10:30～11:00 腰痛改善体操 大西 ★☆☆ 初心者におすすめ		10:15～10:55 チェアエクササイズ 西村 ★☆☆		休館日	10:15～11:00 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	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					10:15～11:00 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	10:15～10:55 椅子ヨガ 内海 ★☆☆ 初心者におすすめ	
	11:30～12:30 ヨガ（有料）初心者 内海 ★☆☆ 初心者におすすめ	11:15～12:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆ 初心者におすすめ	11:15～11:55 リズム体操 大木 ★★☆	11:15～11:45 おなかトレーニング 輪瀬 ★★☆		11:15～12:00 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 ★★☆			11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆ 初心者におすすめ	11:15～12:00 健身操（イス） 古本 ★☆☆	11:15～11:55 リズム体操 乾 ★★☆	11:15～11:55 ポールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆
午後			13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	13:30～14:10 コアトレ 愿山 ★☆☆		13:30～14:00 肩こり改善体操 輪瀬 ★☆☆ 初心者におすすめ	13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	13:15～13:55 ポールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	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 堀内 ★☆☆ 初心者におすすめ			13:00～13:45 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 ★☆☆	13:30～14:00 姿勢改善体操 乾 ★☆☆ 初心者におすすめ	13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆
	初心者におすすめ	14:15～15:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆	14:00～14:45 エアロビクス 中島 ★★★				14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆	14:15～14:55 リズム体操 乾 ★★☆	14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆				14:00～14:45 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 エアロビクス 中島 ★★★
夜		17:30～18:10 リズム体操 輪瀬 ★★☆		19時閉館		19時閉館	17:30～18:10 バランストレーニング 堀内 ★★☆			18:00～18:45 TRX（有料） 西村 ★★☆	19時閉館			18:00～18:40 体幹トレーニング 大西 ★★☆		18:30～19:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆

8　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	11:30～12:15 TRX （有料） 西村 ★★☆	10:30～11:10 リズム体操 輪瀬 ★★☆ 11:30～12:30 ヨガ （有料） 内海 ★★☆	休館日	10:15～11:00 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆ 11:15～12:00 エアロビクス 中島 ★★★ 13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆ 14:00～14:45 エアロビクス 中島 ★★★	10:15～11:00 経絡リンパストレッチ 古本 ★☆☆ 11:15～12:00 健美操 古本 ★★☆ 13:00～13:45 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆ 14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆	13:00～13:40 ポールストレッチ （10名）※予約 山田 ★☆☆ 14:00～14:40 チューブトレーニング 輪瀬 ★★☆	初心者におすすめ 11:15～11:55 イストレ＋ 愿山 ★☆☆	初心者におすすめ 10:30～11:00 肩こり改善体操 大西 ★☆☆ 13:00～13:45 エアロビクス 中島 ★★★ 14:00～14:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	13:30～14:10 チェアエクササイズ 西村 ★☆☆	休館日	10:15～11:00 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆ 11:15～12:00 エアロビクス 中島 ★★★	10:15～11:00 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆ 11:15～12:00 健美操 古本 ★★☆ 13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆ 初心者におすすめ 14:00～14:45 健身操 （椅子） 古本 ★☆☆	初心者におすすめ 10:30～11:10 椅子ヨガ 内海 ★☆☆ 初心者におすすめ 11:30～12:15 TRX （有料） 初心者 西村 ★☆☆ 13:30～14:10 リズム体操 乾 ★★☆	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 11:15～12:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆ 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 ★☆☆	初心者におすすめ 10:30～11:10 ポールストレッチ （10名）※予約 山田 ★☆☆ 11:30～12:30 ヨガ （有料） 内海 ★★☆ 13:30～14:10 体幹トレーニング 堀内 ★★☆
午後	初心者におすすめ 13:30～14:10 イストレ 乾 ★☆☆				17:30～18:10 チューブトレーニング 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 大木 ★★☆			17:30～18:10 体幹トレーニング 大西 ★★☆
夜		19時閉館													

8　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	11:15～11:55 チェアエクササイズ 輪瀬 ★☆☆	休館日	11:15～11:55 リズム体操 乾 ★★☆	初心者におすすめ 10:15～11:00 健身操（椅子） 古本 ★☆☆ 11:15～12:00 経絡リンパストレッチ 古本 ★☆☆	初心者におすすめ 11:30～12:30 ヨガ（有料）初心者 内海 ★☆☆	初心者におすすめ 10:30～11:00 姿勢改善体操 大木 ★☆☆ 11:15～12:00 チア体操 石原 ★★☆	11:15～11:55 チューブトレーニング 堀内 ★★☆		初心者におすすめ	9:45～10:15 ストレッチ 乾 ★☆☆ 11:15～11:45 おしりトレーニング 輪瀬 ★★☆	10:15～11:00 健美操 古本 ★★☆ 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 乾 ★★☆	ヴィゴラス周年祭開催 9:30～16:00までスタジオ使用 特別プログラム実施！ 詳細は後日掲示される周年祭のチラシをご確認ください。	11:15～11:55 ポールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	11:15～11:55 リズム体操 乾 ★★☆	休館日
午後	19時閉館		13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆ 14:00～14:45 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 ★☆☆ 14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆	13:30～14:10 ポールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	13:00～13:45 エアロビクス 中島 ★★★ 14:00～14:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆	13:30～14:00 おなかトレーニング 堀内 ★★☆		13:30～14:10 コアトレ 愿山 ★☆☆	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 ★☆☆			13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 中島 ★☆☆ 14:00～14:45 エアロビクス 中島 ★★★	13:30～14:10 リズム体操 大木 ★★☆	
夜			18:30～19:15 TRX（有料） 西村 ★★☆	18:00～18:40 コアトレ 愿山 ★☆☆				19時閉館			18:30～19:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆		17:30～18:10 リズム筋トレ 輪瀬 ★★☆	初心者におすすめ 18:00～18:40 イストレ＋ 愿山 ★☆☆	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。
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！
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。

プログラム名	強度	内　容
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）