

スタジオプログラム

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
午前	休館日		10:15～11:00 足の機能改善 エクササイズ 古本 ☆☆☆			10:30～11:10 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	NEW	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 ☆☆☆				10:30～11:00 腰痛改善 体操 堀内 ☆☆☆	
		11:15～11:55 リズム体操 乾 ☆☆☆	11:15～12:00 健美操 古本 ☆☆☆			11:15～11:45 おなか トレーニング 愿山 ☆☆☆		11:15～12:00 エアロビクス 中島 ★★★★	11:15～12:00 ストレッチ & トレーニング 古本 ☆☆☆	11:15～12:00 チア体操 石原 ☆☆☆	11:15～11:55 椅子ヨガ 内海 ☆☆☆	11:30～12:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆				
午後				13:00～13:45 ストレッチ & トレーニング 古本 ☆☆☆	NEW	13:30～14:10 リズム体操 輪瀬 ☆☆☆	休館日	13:00～13:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆		13:15～13:55 ボール 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 ☆☆☆	13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★★	13:30～14:10 チューブ トレーニング 輪瀬 ☆☆☆		13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★★	
		13:30～14:10 イストレ 大西 ☆☆☆	14:00～14:45 健身操 古本 ☆☆☆	13:30～14:00 むね・背中 トレーニング 大西 ☆☆☆				14:00～14:45 健美操 古本 ☆☆☆		14:15～15:00 チア体操 石原 ☆☆☆	14:30～15:15 ストレッチ & トレーニング 中島 ☆☆☆	14:30～15:15 ストレッチ & トレーニング 中島 ☆☆☆				
夜				18:00～18:40 リズム 筋トレ 大木 ☆☆☆		19時閉館	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		17:30～18:10 リズム体操 輪瀬 ☆☆☆

4 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
		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 ☆☆☆	10:30～11:00 肩こり改善 体操 大西 ☆☆☆				休 館 日	10:30～11:00 ストレッチ 乾 ☆☆☆	10:15～11:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆		10:00～11:00 やさしい ピラティス (有料) 小川 ☆☆☆		10:30～11:00 太もも トレーニング 大木 ☆☆☆		10:15～11:00 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆	10:15～11:00 健身操 古本 ☆☆☆
		11:15～12:00 健美操 古本 ☆☆☆	11:15～11:55 イストレ+ 愿山 ☆☆☆	11:30～12:30 ヨガ (有料) 内海 ☆☆☆				11:30～12:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆	11:15～12:00 健美操 古本 ☆☆☆	11:15～11:55 チェアエクサ サイズ 西村 ☆☆☆	11:15～12:00 椅子チア体操 石原 ☆☆☆	11:15～11:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	11:15～11:55 リズム体操 輪瀬 ☆☆☆		11:15～12:00 エアロビクス 中島 ☆☆☆	11:15～12:00 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 ☆☆☆							13:00～13:45 足の機能改善 エクササイズ 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 健美操 古本 ☆☆☆
午 後		14:00～14:45 健身操 古本 ☆☆☆			13:30～14:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆	13:30～14:10 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 ☆☆☆	14:00～14:45 健美操 古本 ☆☆☆		14:15～15:00 椅子チア 体操 石原 ☆☆☆	13:30～14:10 リズム体操 大木 ☆☆☆			13:30～14:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆	14:00～14:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆
				14:30～15:10 リズム体操 乾 ☆☆☆	14:30～15:15 エアロビクス 中島 ☆☆☆			14:30～15:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆						14:30～15:15 エアロビクス 中島 ☆☆☆		
夜		18:30～19:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆			18:00～18:40 体幹 トレーニング 堀内 ☆☆☆	19時閉館			18:00～19:00 ヨガ (有料) 内海 ☆☆☆			18:00～18:40 イストレ+ 愿山 ☆☆☆	19時閉館			17:30～18:10 リズム体操 大木 ☆☆☆

4 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				10:30～11:00 姿勢改善 体操 輪瀬 ★★☆		休 館 日		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 ★★☆	10:15～11:00 ストレッチ & トレーニング 岩切 ★★☆	復活	休 館 日	10:15～11:00 ストレッチ & トレーニング 中島 ★★☆		10:30～11:10 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ★★☆		
	11:30～12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ★★☆	11:15～11:55 リズム体操 乾 ★★☆	11:15～11:55 椅子ヨガ 内海 ★★☆	11:15～11:55 バランス トレーニング 堀内 ★★☆			11:30～12:15 TRX (有料) 初心者 西村 ★★☆	11:15～12:00 ストレッチ & トレーニング 古本 ★★☆	11:15～11:55 イストレ 乾 ★★☆	11:15～12:00 チア体操 石原 ★★☆	11:15～12:00 リズムダンス 岩切 ★★★	復活		11:15～12:00 エアロビクス 中島 ★★★		11:30～12:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆		
午後	13:30～14:10 チューブ トレーニング 乾 ★★☆	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 ★★★	ひざ友の会 イベント開催 のため 13:00～ 15:00まで スタジオ 使用不可			13:30～14:10 リズム体操 輪瀬 ★★☆	13:00～13:45 経絡リンパ ストレッチ 古本 ★★☆	13:30～14:10 体幹 トレーニング 大西 ★★☆	13:00～14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆	13:30～14:15 ストレッチ & トレーニング 中島 ★★☆			13:00～14:00 スタイルアップ ピラティス (有料) 小川 ★★☆	復活	13:30～14:15 ストレッチ & トレーニング 岩切 ★★☆		13:30～14:15 ストレッチ & トレーニング 岩切 ★★☆
			14:30～15:15 ストレッチ & トレーニング 中島 ★★☆			14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆		14:30～15:10 コアトレ 愿山 ★★☆		14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	14:30～15:15 エアロビクス 中島 ★★★		14:15～14:45 おしり トレーニング 堀内 ★★☆	NEW	14:30～15:15 リズムダンス 岩切 ★★★			
夜		18:00～18:40 チューブ トレーニング 大西 ★★☆	18:00～18:45 TRX (有料) 西村 ★★☆	19時閉館				18:30～19:30 ヨガ (有料) 内海 ★★☆		18:00～18:40 リズム 筋トレ 輪瀬 ★★☆	19時閉館		19時閉館		19時閉館	17:30～18:10 コアトレ 愿山 ★★☆		

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。
ボールストレッチ	★	ボールを使用し、 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 笑顔で声をだして 楽しく体を動かします。
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。 関節の可動域を高めながら 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！
ヨガ（有料）	★★	呼吸を意識しながら、ポーズを取ることで、 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）	★	スタイルアップピラティスよりも 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！
部位別集中トレーニング	★★	おなか・背中・むね・おしりなど、 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。

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）