2　月 後半　スタジオプログラム

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
午前	休館日		10:15～11:00 足の機能改善エクササイズ 古本 ★☆☆		10:30～11:00 ストレッチ 乾 ★☆☆			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 ★★☆	10:15～10:55 椅子ヨガ 内海 ★☆☆	10:00～11:00 やさしいピラティス（有料） 小川 ★☆☆	
			11:15～12:00 健美操 古本 ★★☆	11:30～12:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆		11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆			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 ★☆☆	11:15～11:55 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆	栄養セミナーのため 11:00～12:30まで スタジオ使用不可	
			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 ★☆☆				13:00～13:45 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 ★★☆	
午後		13:30～14:15 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 ★☆☆			13:30～14:10 チューブトレーニング 輪瀬 ★★☆				13:30～14:10 リズム体操 大木 ★★☆		13:30～14:15 エアロビクス 中島 ★★★
			14:00～14:45 健身操 古本 ★☆☆		14:15～14:55 リズム体操 輪瀬 ★★☆	14:15～14:55 バランストレーニング 堀内 ★★☆				14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆		14:15～15:00 チア体操 石原 ★★☆	
		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 ★☆☆
夜			17:30～18:10 チューブトレーニング 大西 ★★☆			18:00～18:40 イストレ+ 愿山 ★☆☆	19時閉館		19時閉館	18:00～18:45 TRX（有料） 西村 ★★☆		18:00～18:40 リズム筋トレ 輪瀬 ★★☆	18:30～19:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆

3　月 前半　　スタジオプログラム

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
午前	11:30～12:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆	休館日	11:30～12:15 TRX（有料） 西村 ★★☆	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 ★☆☆	10:30～11:00 ストレッチ 乾 ★☆☆ 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 大木 ★★☆		10:30～11:10 イストレ+ 愿山 ★☆☆ 11:30～12:10 体幹トレーニング 堀内 ★★☆	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 健身操 古本 ★☆☆ 11:15～12:00 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆ 13:00～13:45 健美操 古本 ★★☆	11:30～12:30 ヨガ（有料）初心者 内海 ★☆☆	10:00～11:00 やさしいピラティス（有料） 小川 ★☆☆ 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 ★★☆	11:15～11:55 リズム体操 輪瀬 ★★☆	
午後			13:30～14:10 体幹トレーニング 大木 ★★☆ 14:30～15:10 リズム体操 乾 ★★☆	14:00～14:45 健美操 古本 ★★☆	13:30～14:10 チェアエクササイズ 西村 ★☆☆		13:30～14:15 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 ★★★			13:30～14:15 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 ★★★	14:00～14:45 経絡リンパストレッチ 古本 ★☆☆	14:15～14:55 リズム体操 乾 ★★☆	14:15～15:00 椅子チア体操 石原 ★☆☆	13:30～14:15 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 ★★★	13:30～14:10 ボールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆ 14:30～15:10 チューブトレーニング 愿山 ★★☆
夜	19時閉館			18:00～19:00 ヨガ（有料） 内海 ★★☆			17:30～18:10 バランストレーニング 大西 ★★☆	19時閉館			18:30～19:15 TRX（有料） 西村 ★★☆			18:00～18:40 イストレ+ 愿山 ★☆☆	19時閉館

3　月 後半　スタジオプログラム

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 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 ポールストレッチ（10名）※予約 山田 ★☆☆		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 ★☆☆				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 ★★☆	11:30～12:15 TRX（有料）初心者 西村 ★☆☆		11:30～12:30 ヨガ（有料） 内海 ★★☆	NEW 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		13:30～14:10 イストレ 大西 ★☆☆	13:00～13:45 ストレッチ＆トレーニング 古本 ★☆☆	NEW 13:30～14:00 むね・背中トレーニング 大西 ★★☆		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 ★☆☆	13:15～13:55 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 ★★☆	13:30～14:15 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 ★★★
		14:30～15:10 バランストレーニング 堀内 ★★☆	14:00～14:45 健身操 古本 ★☆☆							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 ★★☆

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。
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）