

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		
		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 堀内 ☆☆☆	10:30~11:10 リズム体操 大木 ☆☆☆	10:30~11:00 腰痛改善 体操 稲垣 ☆☆☆	休館日	10:30~11:10 椅子ヨガ 内海 ☆☆☆	10:15~11:00 ストレッチ& トレーニング 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 ☆☆☆	10:30~11:00 膝痛改善 体操 愿山 ☆☆☆				10:15~11:00 健身操 古本 ☆☆☆	
	11:15~12:00	健身操 古本 ☆☆☆	11:30~12:15 TRX (有料) 初心者 西村 ☆☆☆	11:15~11:55 チューブ トレーニング 乾 ☆☆☆	11:30~12:30 ヨガ (有料) 初心者 内海 ☆☆☆	11:15~11:55 リズム筋トレ (下肢) 輪瀬 ☆☆☆		11:30~12:15 TRX (有料) 西村 ☆☆☆	11:15~12:00 健美操 古本 ☆☆☆		11:30~12:30 ヨガ (有料) 内海 ☆☆☆	11:15~12:00 チア体操 石原 ☆☆☆	11:15~12:00 リズムダンス 岩切 ☆☆☆	11:15~11:55 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆				11:15~12:00 経絡リンパ ストレッチ 古本 ☆☆☆
	13:00~13:45	健美操 古本 ☆☆☆	13:30~14:10 ボール ストレッチ (10名)※予約 山田 ☆☆☆	13:30~14:15 ストレッチ& トレーニング 岩切 ☆☆☆	13:30~14:15 エアロピクス 中島 ☆☆☆	13:30~14:10 イストレ 乾 ☆☆☆		13:30~14:10 バランス トレーニング 堀内 ☆☆☆	13:00~13:45 ストレッチ& トレーニング 古本 ☆☆☆	13:30~14:15 ストレッチ& トレーニング 岩切 ☆☆☆	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 ☆☆☆			13:00~13:45 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 ☆☆☆		14:30~15:15 リズムダンス 岩切 ☆☆☆	14:30~15:15 ストレッチ& トレーニング 中島 ☆☆☆		14:00~14:45 健身操 古本 ☆☆☆	14:00~14:45 健身操 古本 ☆☆☆	14:15~15:00 チア体操 石原 ☆☆☆	14:30~15:15 リズム ダンス (初心者) 岩切 ☆☆☆	14:15~15:00 チア体操 石原 ☆☆☆	14:30~15:15 エアロピクス 中島 ☆☆☆					14:00~14:45 健美操 古本 ☆☆☆	
	17:30~18:00	腰痛改善 体操 堀内 ☆☆☆			18:00~18:40 イストレ+ 愿山 ☆☆☆	19時閉館		14:30~15:00 ストレッチ 乾 ☆☆☆	18:00~18:45 TRX (有料) 西村 ☆☆☆	18:30~19:30 ヨガ (有料) 内海 ☆☆☆				19時閉館	19時閉館	19時閉館		17:30~18:10 リズム筋トレ (下肢) 輪瀬 ☆☆☆

5 月 前半

スタジオ プログラム

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

5 月後半 スタジオプログラム

	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
午前		10:15~11:00 ストレッチ&トレーニング 岩切 ★★★	10:30~11:00 腰痛改善体操 輪瀬 ★★★	休館日	10:15~11:00 ストレッチ&トレーニング 中島 ★★★	10:15~11:00 ストレッチ&トレーニング 古本 ★★★	スタジオ使用不可 10:30~12:30まで	10:00~11:00 やさしいピラティス(有料) 小川 ★★★	10:30~11:10 イストレ 乾 ★★★	10:15~10:55 ボールストレッチ(10名)※予約 山田 ★★★	休館日		10:15~11:00 健美操 古本 ★★★	10:15~11:00 ストレッチ&トレーニング 岩切 ★★★	10:30~11:00 ストレッチ 乾 ★★★	10:30~11:00 姿勢改善体操 大木 ★★★
	11:30~12:30 ヨガ(有料)初心者 内海 ★★★	11:15~12:00 リズムダンス 岩切 ★★★			11:15~12:00 エアロビクス 中島 ★★★	11:15~12:00 健美操 古本 ★★★		11:15~12:00 チア体操 石原 ★★★	11:30~12:30 ヨガ(有料) 内海 ★★★	11:15~11:55 リズム体操 稲垣 ★★★		11:15~11:55 チューブトレーニング 乾 ★★★	11:15~12:00 経絡リンパストレッチ 古本 ★★★	11:15~12:00 リズムダンス 岩切 ★★★		
午後	13:30~14:10 リズム筋トレ 大木 ★★★	13:30~14:15 ストレッチ&トレーニング 中島 ★★★	13:30~14:10 イストレ+ 愿山 ★★★	休館日	13:30~14:15 エアロビクス 中島 ★★★	13:00~13:45 経絡リンパストレッチ 古本 ★★★	13:30~14:15 ストレッチ&トレーニング 岩切 ★★★	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 ★★★		休館日		13:00~13:45 足の機能改善エクササイズ 古本 ★★★	13:30~14:10 リズム体操 乾 ★★★	13:30~14:15 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 ★★★
		14:30~15:15 エアロビクス 中島 ★★★			14:00~14:45 健身操 古本 ★★★	14:30~15:15 ストレッチ&トレーニング 中島 ★★★	14:15~15:00 チア体操 石原 ★★★	14:30~15:15 リズムダンス<初心者> 岩切 ★★★	14:15~15:00 チア体操 石原 ★★★	14:30~15:15 エアロビクス 中島 ★★★			14:00~14:45 健美操 古本 ★★★		14:30~15:15 ストレッチ&トレーニング 中島 ★★★	
夜			19時閉館	休館日					17:30~18:10 体幹トレーニング 稲垣 ★★★		休館日	18:30~19:30 ヨガ(有料) 内海 ★★★		17:30~18:10 リズム筋トレ 輪瀬 ★★★		18:00~18:40 イストレ+ 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。
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 低いものとなっています。 初めてのの方にオススメ!
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)