

# ◆2024年12月 1DAYレッスン◆

各クラス 850円(税込) ※レッスン詳細は裏面へ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2日、9日 16日、23日	3日、10日 17日、24日	4日、11日、18日	5日、12日 19日、26日	6日、13日 20日、27日	7日、14日、21日	1日、8日 15日、22日
11:00~11:45 ハウスダンス スタート YUCO	11:15~12:00 リトモス 大関	19:00~19:45 BODY PUMP 高木智子	12:15~13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野	9:45~10:30 やさしい 美姿勢ピラティス 斉藤	12:15~13:00 ZUMBA 村松	※休講あり 13:30~14:15 ZUMBA YUKI
(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
12:15~13:00 ZUMBA 橋詰	※休講あり 14:00~14:45 親子ヨーガ 美宅 (2ヶ月~1歳半対象)	20:00~20:45 BODY ATTACK 高木智子	13:30~14:15 ZUMBA 美-MiHo-保	11:00~11:45 BODYART Training 佐野	13:30~14:15 ペルヴィス ピラティス 村松	
(トレ)	(スタジオ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(第3会議室)	
13:15~14:00 ピラティス 田邊沙耶佳	※休講あり 15:00~15:45 ビューティーピラティス 美宅		(60分クラス) 18:45~19:45 リラックスヨーガ 吉野	13:30~14:15 K-POPダンス 上田	14:45~15:30 Group Fight ARISA	
(スタジオ)	(トレ)			(スタジオ)	(トレ)	
14:15~15:00 バレエストレッチ 田邊沙耶佳	19:50~20:35 Group Fight RIKI		※料金¥1,100	18:50~19:35 BODY BALANCE 五十嵐	16:00~16:45 ストライク ボクシング 森山	
(スタジオ)	(トレ)		(第3会議室)	(トレ)	(トレ)	
19:00~19:45 BODY PUMP 市川大悟				19:00~19:45 ZUMBA 藤田	17:00~17:45 コアファンクショナル ワークアウト 森山	
(トレ)				(スタジオ)	(トレ)	
20:00~20:45 BODY COMBAT 市川大悟	<b>【休館日】</b> 12月25日(水)  <b>【年末年始特別スケジュール】</b> 12月28日(土)~1月3日(金) ※年末年始期間、通常レッスンはお休みとなり、 特別レッスンスケジュールとなります。			19:50~20:35 BODY ATTACK 五十嵐	18:30~19:15 HIPHOP YUCO	
(トレ)				(トレ)	(スタジオ)	
				20:00~20:45 ZUMBA 藤田	19:30~20:15 ハウスダンス YUCO	
				(スタジオ)	(スタジオ)	

## ※休講・代行案内※

- ・12月1日(日) 「ZUMBA」⇒休講
- ・12月24日(火) 「親子ヨーガ」 & 「ビューティーピラティス」⇒休講

## 【レッスン申込方法】

**当日先着順**となります。**レッスン開始15分前までに**  
正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ③トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
- ④タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。(※ マークのあるクラスのみ)

## ◆レッスン詳細◆

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ハウスダンススタート	YUCO	12名	★	👟	ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。基本的なステップやリズムの取り方などを一から丁寧にレクチャーしていきます。
	ZUMBA	構結	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ピラティス	たなべ きよか 田邊沙耶佳	15名	★	×	インナーマッスルを鍛えていきます。疲れにくい身体や姿勢を正したい方にオススメのクラスです。
	バレエストレッチ	たなべ きよか 田邊沙耶佳	15名	★	×	バレエの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。日頃からキレイな姿勢を保ちたい方や全身の柔軟性を高めたい方にオススメのレッスンです。
	BODY PUMP	市川大悟	20名	★★★	👟	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
	BODY COMBAT	市川大悟	40名	★★★	👟	格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼やストレス発散を目的とするクラスです。
(火)	リトモス	大関	12名	★★	👟	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	親子ヨガ	美宅	10組	★	×	お子様と一緒にヨガを行うことで、心と体のコミュニケーションを取ることができお互いの安心感や信頼感を築けるよう導きます。また、子どもの健やかな発達に役立つベビーマッサージも行います。(2ヶ月〜1歳半のお子様対象)
	ビューティーピラティス	美宅	50名	★	×	美しい姿勢を作るために、体幹(インナーマッスル)を鍛えさらに美しい姿勢を維持するためのトレーニングも行います。鍛えるだけでなく、筋肉の緊張もほぐし怪我をしにくい身体へと導きます。
	Group Fight	Riki	12名	★★★	👟	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がり脂肪燃焼にオススメのクラスです。
(水)	BODY PUMP	高木智子	20名	★★★	👟	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
	BODY ATTACK	高木智子	40名	★★★	👟	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギー溢れる音楽に合わせてパワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
(木)	かんたんエアロ&アロマストレッチ	杉野	12名	★	👟	かんたんなエアロビクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせたクラスです。約25分はエアロビクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感しながらストレッチを行い身体を整えていきます。
	ZUMBA	美-MiHo-保	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	60分クラスI リラクソスヨガ	吉野	10名	★	×	座ったり、横になりながらのポーズを中心に行います。ヨガの呼吸法とあわせて行うことで身体をゆるめ、心と身体をリラックスするよう導きます。
(金)	やさしい 美姿勢ピラティス	斉藤	15名	★	×	呼吸を深く行いながらストレッチをし、身体のバランスを整えるクラスです。初心者向けのクラスです。
	BODYART Training	佐野	15名	★★	×	ヨガマットを使用し、姿勢を維持するために必要な筋力・筋持久力・柔軟性を強化します。ヨガと異なり、完成形無くご自身に合わせたポーズや強度で行う事ができます。
	K-POPダンス	上田	12名	★	👟	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振り付け)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振り付けが完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
	BODY BALANCE	五十嵐	50名	★★	×	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
	ZUMBA	藤田	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	BODY ATTACK	五十嵐	40名	★★★	👟	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギー溢れる音楽に合わせてパワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
(土)	ZUMBA	村松	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ベルヴィスピラティス	村松	10名	★	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えていきます。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方にオススメのクラスです。
	Group Fight	ARISA	40名	★★★	👟	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がり脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	ストライクボクシング	森山	15名	★★	👟	音楽のリズムに合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」インストラクターの指示でミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散し気持ちよく汗のかける有酸素エクササイズです。
	コアファンクショナル ワークアウト	森山	40名	★★	👟	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
	HIPHOP	YUCO	12名	★★	👟	ストリートダンスの一種でHIPHOPミュージックに合わせて踊ります。アップとダウンのリズムを中心に踊り、楽しく身体を動かします。
	ハウスダンス	YUCO	12名	★★	👟	ハウスというダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。踊りながら、足腰強化や記憶力向上を目指します。
(日)	ZUMBA	YUKI	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。