

◆2025年1月 1DAYレッスン◆

各クラス 850円(税込) ※レッスン詳細は裏面へ

◆おしらせ◆

2025年1月10日(金)～30日(木)まで、トレーニングルーム照明工事の為
期間中トレーニングルームで行うレッスンは全て、休講となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6日、20日、27日	7日、14日 21日、28日	8日のみ実施	9日、16日、30日	10日、17日 24日、31日	4日、11日 18日、25日	5日のみ実施
12:15~13:00 ZUMBA 橋詰 (6日のみ実施)	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 (4日のみ実施)	13:30~14:15 ZUMBA YUKI
(トレ)	(スタジオ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
13:30~14:15 ピラティス 田邊沙耶佳	15:00~15:45 ビューティーピラティス 美宅 (7日のみ実施)	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 ベルヴィス ピラティス 村松 (4日のみ実施)	14:30~15:15 Group Fight RIKI
(スタジオ)	(トレ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(第3会議室)	(トレ)
14:30~15:15 バレエストレッチ 田邊沙耶佳	19:50~20:35 Group Fight RIKI (7日のみ実施)			13:30~14:15 K-POPダンス 上田	14:45~15:30 Group Fight ARISA (4日のみ実施)	15:30~16:15 Group Groove RIKI
(スタジオ)	(トレ)			(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
19:00~19:45 BODY PUMP 市川大悟 (6日のみ実施)				18:50~19:35 BODY BALANCE 五十嵐 (31日のみ実施)	16:00~16:45 ストライク ボクシング BRAFT (4日のみ実施)	
(トレ)				(トレ)	(トレ)	
20:00~20:45 BODY COMBAT 市川大悟 (6日のみ実施)				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 BRAFT (4日のみ実施)	
(トレ)				(スタジオ)	(トレ)	
<p>【休館日】 1月22日(水)・1月23日(木) 【年末年始特別スケジュール】 1月1日(水)～1月3日(金)</p> <p>※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を実施します。</p>				19:50~20:35 BODY ATTACK 五十嵐 (31日のみ実施)	18:30~19:15 HIPHOP YUCO	
				(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)	

【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)

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ZUMBA	橋詰	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	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	田邊沙耶佳	12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、音楽にあわせた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	★★	○	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行います。
	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為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	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。
(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、音楽にあわせた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。エネルギッシュな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じ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。
(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、姿勢を維持する為に必要な筋力・筋持久力・柔軟性を強化します。ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせて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）で踊っていきます。2週ずつ（1ヶ月の前半、後半）で振付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、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。エネルギッシュな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おすすめのクラスです。
	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」です。インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散しましょう。
	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。
	Group Fight	RIKI	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。
	Group Groove	RIKI	40名	★★	○	世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネス系プログラムです。心肺機能の強化、身体バランス能力向上など…音楽に合わせて楽しく踊り汗をかきましょう。