



2022年 1月 レッスンプログラム スケジュール



	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日		日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア					
10:00																								
11:00	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	② 11:00~20分 脚やせ トレーニング	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン 募集中!		② 11:30~20分 増設予定 スタジオ インストラクター 募集中!	② 10:30~50分 CENTERGY 宮田	③ 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 10:30~20分 フルボディ ストレッチ			
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:00~50分 NEW ABT 山本	① 12:00~20分 筋膜リリース			③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	② 12:00~50分 始める アシュタンガヨガ 増田			③ 12:00~50分 リフレッシュ ホットヨガ 36℃ 増田	① 12:00~50分 NEW ホットヨガ 1/4 より	② 12:00~50分 スイム上級 中村			③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン				
13:00																								
14:00	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE スタッフ	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 32℃ 二見			③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン			① 13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン					③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン		② 14:00~50分 POWER 前田	③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン		
15:00																					③ 14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン		
16:00																					③ 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		
18:30																								
19:00		② 18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース			③ 18:15~45分 BODY BALANCE VRレッスン				② 19:30~50分 NEW アスリートヨガ 後明		② 19:30~20分 アロマ DE コアトレ		③ 18:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 19:00~20分 メイキング 6バック									
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 増設予定 スタジオ インストラクター 募集中!		③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	① 20:35~50分 ボディケア 池内			② 20:00~50分 CENTERGY 中村				② 20:00~50分 POWER 澤田	② 20:15~50分 CENTERGY 中村			③ 18:20~50分 GROOVE スタッフ	② 18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 15:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン				
21:00																								
22:00																								

- 【定員について】
- ・Aスタジオ 30名
 - ・Bスタジオ 20名
 - ・ジムエリア 6名
 - ・アクアエリア 20名
 - ・アロマサウナ 6名

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

ABT (アナトミー パレエ トレーニング) 火/12:00
 パレエ解剖学をもとに考案されたトレーニングメソッドです。柔軟性は徐々に改善させるため、男性や身体がかたい方でも大丈夫です。体幹強化や姿勢改善、パレエ特有の強い脚腰やしなやかな上半身のボディラインなど、インナーマッスルによる軸のある理想の身体を目指します。



山本 INS

アスリートヨガ 水/19:30
 インナーマッスルや体幹の強化を始め可動域を広げ柔軟性をアップし、集中力・持久力更にはバランス力の向上を狙います。腰痛・肩こり等身体の改善、怪我の防止にも役立ちます。運動初心者の方でもご参加いただけます!



後明 INS
 ※画像はイメージです

始めるアシュタンガヨガ 水12:00
 アシュタンガヨガとは、現代のパワーヨガの源流となる伝統的な練習を行うヨガになります。呼吸、目線、バンダ(主に丹田)を意識し集中力を高め、体の浄化を促します。動く瞑想とも言われ、スポーツのパフォーマンスを上げたい方、体力、筋力を養いたい方に特におすすめです。

リフレッシュホットヨガ 金12:00
 温度、室温を上げた部屋で、汗をかいて身体の余分なものをスッキリと流すヨガをします。代謝を促しながら、長引くマスク生活で浅くなりがちな呼吸も深めていきましょう。



増田 INS
 ※画像はイメージです