

2024年9月16日(月) ※敬老の日
スタジオレッスンプログラム 各定員35名

2024年9月22日(日) ※秋分の日
スタジオレッスンプログラム 各定員35名

スタジオ		
10:00	元気アップ体操 10:00~11:00 松野 愛子 500円	◆通常スケジュールの 内容・時間・金額が異なる ものがございます。 予めご注意ください。
11:00	やさしいフラダンス 11:15~12:00 高橋 幸子 500円	
13:00	スタジオフリー開放 (どなたでも利用可) 音響・バレエバーのご利用はご遠慮ください。	◆各スタジオレッスンは2階 フロント前券売機にて チケットをお買い求めくだ さい。
14:00	カラダほぐすYOGA30 13:30~14:00 井手 直樹 100円	
15:00	はじめてエアロ60 ~しっかり動いて脂肪燃焼UP!~ 14:15~15:15 井手 直樹 500円	注目!!
16:00	香りのヨーガ75 15:30~16:45 高屋 由紀子 500円	
17:00	ZUMBA 17:00~18:00 MIYUKICHI 500円	
19:00		
20:00		

スタジオ		
10:00		◆通常スケジュールの 内容・時間・金額が異なる ものがございます。 予めご注意ください。
11:00	キッズ スクール	
13:00		◆各スタジオレッスンは2階 フロント前券売機にて チケットをお買い求めくだ さい。 注目!!
14:00	陳式太極拳 13:15~14:30 于華 500円	
15:00	【MOVE BODY】POWER45 15:00~15:45 金秋 達哉 500円	
16:00	【MOVE BODY】FIGHT45 16:00~16:45 金秋 達哉 500円	
17:00	ヨガ75 17:00~18:15 高屋 由紀子 500円	
18:00		
19:00	ストレッチ&ピラティス 18:30~19:00 YUKIKA 100円	
20:00	Let's! ジャズダンス 19:10~20:10 YUKIKA 500円	

◆通常スケジュールの
内容・時間・金額が異なる
ものがございます。
予めご注意ください。

◆各スタジオレッスンは2階
フロント前券売機にて
チケットをお買い求めくだ
さい。

◆通常スケジュールの
内容・時間・金額が異なる
ものがございます。
予めご注意ください。

◆各スタジオレッスンは2階
フロント前券売機にて
チケットをお買い求めくだ
さい。 注目!!

◎元気アップ体操 ※500円
高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通じて転倒予防や日常生活を楽に過ごせることを目指します。

◎やさしいフラダンス ※500円
フラの基本は踏まえながらも、本格的になりすぎず、フラ経験のない方でも楽しめるプログラムです。

◎カラダほぐすYOGA30 (100円)
日々蓄積される疲労やコリ・ストレスにヨガで優しくアプローチ。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。深いリラックス感を得られ、呼吸や自律神経が整うことで免疫力向上も期待できます。

◎はじめてエアロ60 ※500円
完全初心者向けのエアロピクスのクラスです。心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できます。

◎香りのヨーガ75 ※500円
呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラックス効果が期待できます。

◎ローズマリー・レモンのブレンド(精油使用)
記憶力を高めたり、冷えの緩和、消化を促す効果。初めてでも安心して下さい。

◎ZUMBA ※500円
リクエスト曲や、口ずさめるような曲等、体が勝手に揺れ動きそうな世界中のダンスを楽しんでいきましょう♪

◎陳式太極拳 ※500円
陳式太極拳の動き「剛柔相濟」、「快慢兼備」を基本とし、太極拳の特徴である柔軟さ、緩やかな動きのみならず、「発勁」というパワフルな動きやそれを支える下半身の安定を鍛えます。全く初心者でも参加可能です。

◎【MOVE BODY】POWER45 ※500円
専用の器具(重り)を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう。

◎【MOVE BODY】FIGHT45 ※500円
音楽を感じながらリズムカルに動くことで、ジムのマシントレーニングが苦手な方でも楽しく続けることができます。

◎【MOVE BODY】FIGHT45 ※500円
ボクシング、キックボクシング、空手など、格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽を感じながらリズムカルにカラダを動かすことで脂肪燃焼効果が期待でき、汗をかく爽快感をご体感いただけます。

◎ヨガ75 ※500円
呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラックス効果が期待できます。

◎ストレッチ&ピラティス ※100円
ストレッチとピラティスを合わせることで、柔軟性を高め、コアを鍛えて、美しく引き締まった身体を目指しましょう!

◎Let's! ジャズダンス ※500円
ジャズダンスの動きを基礎から習得し、個々のペースでレベルアップも目指していきます。姿勢や身のこなしも美しくなり、筋力、体力もアップ!まずは音楽を楽しみながら元気に踊りましょう♪