

新型コロナウイルス対策として、 レッスンの時間と内容を、下記の通り変更いたします。 また、定員を30名 → **25名**といたします。

2020年11月～ スタジオレッスンスケジュール

	朝のレッスン						昼のレッスン						夜のレッスン													
	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30
月			10:00~ 10:45 ボディ メイク 廣岡		11:00~ 11:45 ウィークリー 廣岡			13:00~ 13:45 ZUMBA 西畑		14:00~ 14:45 バランス コーディネーション 西畑						16:40~ 17:40 子どもダンススクール Chika		17:50~ 18:50 子どもダンススクール Chika			19:05~ 19:50 ダンスサイズ Chika					
火		9:30~ 10:15 姿勢改善体操 竹内(智)		10:30~ 11:15 バレトン 竹内(智)			12:00~ 12:45 ZUMBA 森		13:30~ 14:15 フラダンス 角田					15:30~ 16:15 機能改善ヨガ 山下(京)								19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑				
水		9:10~ 9:55 ストレッチ "non"		10:10~ 10:55 ストレッチ "non"		11:10~ 11:55 クラシック バレエ入門 "non"			13:05~ 13:50 はじめてエアロ 西畑		14:05~ 14:50 ピラティス 竹内(幸)		15:05~ 15:50 ZUMBA 山下(京)									19:15~ 20:00 筋コン 倉田		20:15~ 21:00 パワーヨガ 倉田		
木			10:00~ 10:45 ピラティス 法伝		11:00~ 11:45 かんたん ステップ 法伝			13:10~ 13:55 姿勢改善 ストレッチ 森		14:10~ 14:55 エアロ初級 西畑		15:10~ 15:55 エアロ中級 西畑				17:50~ 18:50 子どもダンススクール Chika					19:05~ 19:50 SALSATION 乾		20:05~ 20:50 ルーシーダットン 山下(智)			
金			10:00~ 10:45 ストレッチ& コーディネーション 法伝		11:00~ 11:45 エアロ初級 西畑		12:00~ 12:45 ヨガ 安東		13:00~ 13:45 ヨガ 安東		14:00~ 14:45 エアロ初級 藤永											19:15~ 20:00 ZUMBA 西畑		20:15~ 21:00 エアロ初級 藤原		
土			10:15~ 10:45 ストレッチ& コーディネーション 千夏		11:00~ 11:45 フリースタイル ダンス 千夏					14:00~ 14:30 コーディネーション (筋トレ) 小野		14:45 15:30 ヨガ 小野							18:30~ 19:15 ボディ コーディネーション 森・平岡 佐々木・ラウラ		19:30~ 20:15 ウィークリー レッスン 森・平岡 佐々木・ラウラ					
日			10:00~ 10:45 ピラティス 竹内(幸)		11:00~ 11:45 エアロ初級 竹内(幸)				13:00~ 13:45 パワーヨガ (45) 青田																	

... 身体の調整系レッスン
 ... 有酸素運動系レッスン

- きらめき会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
- レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予定表にお名前をご記入ください。定員は各レッスン25名とさせていただきます。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
- 都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
- 祝日につきましては、18:00以降のレッスンが休講となります。

【スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
エアロ初級	●			●	●		●	☆	☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
エアロ初中級				●				☆	☆☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を上げるクラスです。
クラシックバレエ入門			●					☆	☆	バレエの基本的な動きで、美しい身体のラインを作るクラスです。
ウィークリーレッスン						●		☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
ZUMBA	●	●	●		●			☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせ筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。
かんたんステップ				●				☆	☆	ステップ台を使用した昇降運動を行うクラスです。
ルーシーダットン				●				☆	☆	タイ式ヨガ、自己整体。呼吸法を使い体幹を意識し、使い勝手の良い身体作りをするクラスです。
フリースタイルダンス						●		☆	☆☆	ダンスの基本から振付まで、いろんなジャンルのダンスを月替わりで行うクラスです。
ボディメイク	●							☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラスです。
ボディコンディショニング						●		☆	☆	週替りでインストラクターと内容が変わります。スタジオ前掲示板をご覧ください。
SALSATION				●				☆	☆☆	サルセーションとは「感じる」という意味で、自然に体を動かしたくなる曲が選ばれている、ダンスプログラムです。
ヨガ					●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えるクラスです。
筋コン			●					☆	☆	筋肉を集中的に鍛えるクラスです。
パワーヨガ			●				●	☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラスです。
ピラティス			●	●			●	☆	☆	呼吸を整え、深層筋を意識し、しなやかな身体作りを目的としたクラスです。
機能改善ヨガ		●						☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につかがる動きを取り入れたヨガのクラスです。
ストレッチ			●					☆	☆	ケガをしにくい身体づくりを目指す柔軟体操のクラス。準備体操に最適なクラスです。
姿勢改善ストレッチ				●				☆	☆	骨盤にアプローチをし、姿勢改善を目指すクラスです。
ストレッチ&コンディショニング					●	●		☆	☆	筋肉を伸ばし、関節可動域の拡大と身体の調整能力を高めていくクラスです。
コンディショニング（筋トレ）						●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
ダンスサイズ	●							☆	☆☆	ダンスミュージックに合わせてリズムをとり、楽しく踊りながらエクササイズをするクラスです。
はじめてエアロ			●					☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスです。後半約10分はストレッチや身体の調整を行います。
フラダンス		●						☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけるクラスです。
姿勢改善体操		●						☆	☆	ほぐす、のばす、きたえる、自分の身体に向き合うことで、身体の機能改善を目指すクラスです。
バレトン		●						☆	☆	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ。体幹を鍛え、柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できるクラスです。
バランス・デ・イネーション	●							☆	☆	誰でもできるストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしを実施し、筋肉、骨格、自律神経のバランスを整えるクラスです。