

有酸素系

筋トレ系

調整系

有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員を  
25名⇒**30名**と変更いたします。

身体調整系レッスンの定員は**25名**。

2023年10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~<br>10:45<br>ボディメイク<br>廣岡              |                                  | 11:00~<br>11:45<br>ウィークリー<br>廣岡            |  |   |       | 13:00~<br>13:45<br>ZUMBA<br>西畑         |       | 14:00~<br>14:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>西畑         |       |                                    |       |       |       | 16:40~<br>17:40<br>子どもダンススクール<br>Chika |       | 17:50~<br>18:50<br>子どもダンススクール<br>Chika |  | 19:05~<br>19:50<br>ダンスサイズ<br>Chika |  | 20:05~<br>20:50<br>身体リセット<br>下田 |                                   |       |       |
| 火 |                                 | 9:30~<br>10:15<br>姿勢改善体操<br>竹内(智) |  | 10:30~<br>11:15<br>バレトン<br>竹内(智) |  | 12:00~<br>12:45<br>リフレッシュカササキ<br>KAZE<br>森 |   |       | 13:30~<br>14:15<br>フラダンス<br>角田         |       | 14:30~<br>15:15<br>有料<br>フラダンス有料<br>グループレッスン<br>角田 |       | 15:30~<br>16:15<br>機能改善ヨガ<br>山下(京) |       |       |       |  |       |  |  |                                    | 19:15~<br>20:00<br>ZUMBA<br>西畑                         |                                 |                                   |       |       |
| 水 | 9:10~<br>9:55<br>ストレッチ<br>"non" |                                   | 10:10~<br>10:55<br>ストレッチ<br>"non"            |                                  | 11:10~<br>11:55<br>クラシック<br>バレエ入門<br>"non" |  |   |       | 13:05~<br>13:50<br>はじめてエアロ<br>西畑       |       | 14:05~<br>14:50<br>ピラティス<br>竹内(幸)                  |       | 15:05~<br>15:50<br>ZUMBA<br>LAURA  |       |       |       | 16:45~<br>17:45<br>子どもダンススクール<br>Chika |       |  |  |                                    | 19:15~<br>20:00<br>筋コン<br>倉田                           |                                 | 20:15~<br>21:00<br>パワーヨガ<br>倉田    |       |       |
| 木 |                                 |                                   | 10:00~<br>10:45<br>姿勢改善体操<br>法伝              |                                  | 11:00~<br>11:45<br>ZUMBA<br>平岡             |  | 12:00~<br>12:45<br>リフレッシュカササキ<br>KAZE<br>平岡 |       | 13:10~<br>13:55<br>姿勢改善<br>ストレッチ<br>森  |       | 14:10~<br>14:55<br>エアロ初級<br>西畑                     |       | 15:10~<br>15:55<br>エアロ中級<br>西畑     |       |       |       |  |       |  |  |                                    | 19:05~<br>19:50<br>サルセッション<br>乾                        |                                 | 20:05~<br>20:50<br>ルーシーダットン<br>赤司 |       |       |
| 金 |                                 |                                   | 10:00~<br>10:45<br>ストレッチ&<br>コーディネーション<br>三宅 |                                  | 11:00~<br>11:45<br>エアロ初級<br>西畑             |  | 12:00~<br>12:45<br>ヨガ<br>安東                 |       | 13:00~<br>13:45<br>ヨガ<br>安東            |       | 14:00~<br>14:45<br>エアロ初級<br>藤永                     |       |                                    |       |       |       |  |       |  |  |                                    | 19:15~<br>20:00<br>ZUMBA<br>西畑                         |                                 | 20:15~<br>21:00<br>エアロ初級<br>藤原    |       |       |
| 土 |                                 |                                   | 10:15~<br>11:00<br>ストレッチ&<br>コーディネーション<br>千夏 |                                  | 11:15~<br>12:00<br>フリースタイル<br>ダンス<br>千夏    |  |   |       |  |       | 14:00~<br>14:30<br>コーディネーション<br>(筋トレ)<br>小野        |       | 14:45~<br>15:30<br>ヨガ<br>小野        |       |       |       |  |       |  | 18:30~<br>19:15<br>ボディ<br>コーディネーション<br>森・平岡<br>佐々木・LAURA |                                    | 19:30~<br>20:15<br>ウィークリー<br>レッスン<br>森・平岡<br>佐々木・LAURA |                                 |                                   |       |       |
| 日 |                                 |                                   | 10:00~<br>10:45<br>ピラティス<br>竹内(幸)            |                                  | 11:00~<br>11:45<br>エアロ初級<br>竹内(幸)          |  |   |       | 13:00~<br>13:45<br>パワーヨガ<br>(45)<br>青田 |       |  |       |                                    |       |       |       |  |       |  |  |                                    |  |                                 |                                   |       |       |

身体調整系レッスン

有酸素運動系レッスン

調整系と筋トレ

- 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以降のレッスンは休講となります。

## 【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て筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。                        |
| リフレッシュサイズ KAZE  |        | ● |   | ● |   |   |   | ☆  | ☆   | 筋膜の走行ラインを意識し、柔らかくしなやかな身体を作り、抗重力筋を鍛え、身体のコントロール能力を高めます。        |
| 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。                       |
| サルセーション         |        |   |   | ● |   |   |   | ☆  | ☆☆  | 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、疾病予防につな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。 |
| バランスリセッション      | ●      |   |   |   |   |   |   | ☆  | ☆   | 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。     |
| 身体リセット          | ●      |   |   |   |   |   |   | ☆  | ☆   | 様々な調整法で関節・筋肉・内臓の調子を元に戻します。1日の疲れを取り、ストレスフリーを目指すクラスです。         |