

# スタジオプログラム一覧

2023.4/1 ~ 7/31

## 月 -MONDAY-

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>モーニングボール</b><br>9:00 ~ 9:30         | ボールを使い肩や腰・背中<br>の筋肉をリラックスさせ、<br>疲労回復や姿勢の改善を<br>目指します。<br>体がスッキリ楽になります。                                | <b>DANCEエアロ</b><br>16:00~16:45         | エアロビクスをベースに、<br>J-POP・HIP-HOPの振り付け<br>を通して楽しんでいくクラスです。   |
| <b>太極拳(初級)</b><br>9:45 ~ 10:45         | ゆっくりとした動作と呼吸により、<br>全身の強化を目指します。<br>初めての方でも気軽に<br>ご参加できます。  | <b>STEP-MUSIC</b><br>17:00~17:45       | ステップの基本動作から<br>コンビネーションを行い、<br>楽しみながら体力向上・<br>脂肪燃焼が期待できる<br>クラスです！   |
| <b>ビギナーエアロ</b><br>11:00 ~ 11:45        | 初心者向けのレッスンです。<br>基本のステップから徐々に<br>動きのバリエーションを増や<br>していきます。   | <b>心身癒ヨガ</b><br>18:00~18:45            | リラックスヨガです。心で感<br>じた感覚を大切に、アロマの<br>香りを楽しみながら、ゆっ<br>かりとした動きで身体をや<br>さしくほぐしていきます。<br>初心者の方にもオススメです。               |
| <b>LesMILLS barre</b><br>12:00 ~ 12:45 | バレエの基本姿勢を組み込<br>んだ有酸素系エクササイズ。<br>ウエイトエクササイズを行<br>い、引き締まった身体のラ<br>インや強い体幹を養い、美<br>しい姿勢を目指すプログラ<br>ムです。 | <b>中級エアロ</b><br>19:30~20:15            | エアロビクスダンスの基本<br>動作の応用、回転などの動<br>作を含んだコンビネーショ<br>ンを楽しめるクラスです。<br>持久力向上・シェイプアッ<br>プにおススメです。                      |
| <b>HIP-HOP</b><br>13:00~13:45          | HIP-HOPを流しながらリ<br>ズムにのったり、ダンスの<br>振り入れをします。ダン<br>ス好きのアナタ！是非ご<br>参加ください！                               | <b>STRONG NATION</b><br>20:30~21:15    | 空手、ボクシング、テコン<br>ドーなど様々な格闘技の<br>動きを取り入れたワークア<br>ウトです。<br>仮想の相手にパンチやキ<br>ック動作で身体をひねり<br>腹筋運動効果に期待でき<br>るプログラムです。 |
| <b>ヨガ</b><br>14:00~14:45               | 心・身体・呼吸を通じて、<br>優しいポーズをとってい<br>きます。<br>初めての方でも、身体<br>の硬い方でも大丈夫です。                                     | <b>LesMILLS SH' BAM</b><br>21:30~22:15 | 誰でも参加できるダンス<br>系ワークアウト。<br>カロリー消費と脂肪燃焼<br>に効果的で、音楽に乗っ<br>て楽しくワークアウトす<br>ればリラックスでき、日<br>頃のストレスも発散！              |
| <b>FIT★AERO</b><br>15:00~15:45         | 基本を大事に動く有酸素<br>運動！<br>たくさん動きを組み合わせ<br>ながら体を動かします。<br>体力作りやシェイプアッ<br>プにおすすです。                          |  |  |

## 水 -WEDNESDAY-

|  |  |                                  |   |
|--|--|----------------------------------|---|
| <b>太極拳</b><br>9:30 ~ 10:30             | ゆっくりとした動作に合<br>わせた呼吸により全身の<br>強化を目指します。<br>心の体操と足腰強化にお<br>ススメです。                             | <b>ザ・サーキット</b><br>15:00 ~ 15:45  | 有酸素運動と筋肉トレー<br>ニングを混ぜたサーキッ<br>トトレーニングです。<br>立位と座位の2種類で行<br>う、本格的なエクササイ<br>ズとなります。 |
| <b>ヨガ</b><br>10:45 ~ 11:45             | 色々なポーズを呼吸と行<br>う無理の無いヨガです。<br>スムーズな流れで行うの<br>でなたでもご参加いただ<br>けます。                             | <b>ヨガ</b><br>19:30~20:30         | 色々なポーズを呼吸と行<br>う無理の無いヨガです。<br>スムーズな流れで行うの<br>でなたでもご参加いただ<br>けます。                  |
| <b>BAILA BAILA</b><br>12:00 ~ 12:45    | スペイン発の新感覚EX！<br>ラテン系ならではのダン<br>スを楽しみながら理想の<br>ボディを手に入れませんか<br>？                              | <b>ピラティス</b><br>20:45~21:30      | 体幹を鍛えるクラスです。<br>骨盤の奥の筋肉を鍛えて<br>、身体を整えます。  |
| <b>初級エアロ</b><br>13:00 ~ 13:45          | エアロビクスダンスの基<br>本的な動作を行います。<br>体力作りやシェイプアッ<br>プにおすすです。なたも<br>ご参加いただけるクラス<br>です。               | <b>DYNAMICエアロ</b><br>21:40~22:25 | 中級者向けのエアロビク<br>スレッスンです。<br>様々なステップを組み合<br>わせてエアロビクスが楽<br>しめます。                    |
| <b>中級エアロ</b><br>14:00 ~ 14:45          | エアロビクスダンスの基<br>本動作の応用、回転など<br>の動作を含んだコンビ<br>ネーションを楽しめるク<br>ラスです。<br>持久力向上・シェイプア<br>ップにおすすです。 |                                  |   |
| <b>代謝UP！引き締め<br/>ヨガ</b><br>15:00~15:45 | 呼吸と動きを連動させ<br>ながら、身体を大きく動<br>かしていきます。<br>基礎代謝UP & 全身引き<br>締めにアプローチしてい<br>きます。                |                                  |   |

## 木 -THURSDAY-

|   |  |                                   |   |
|---|--|-----------------------------------|---|
| <b>morning yoga</b><br>9:00 ~ 9:45          | 呼吸に合わせてゆっ<br>かり動き、少しずつ身<br>体を目覚めさせてい<br>きます。<br>朝ヨガは血流を促す効<br>果がありますよ!!  | <b>ZUMBA</b><br>14:30 ~ 15:15     | 今話題のズンバ！<br>ウエストのくびれやシェ<br>イプUP効果抜群！！<br>くびれをGETしたい方<br>におススメです。                  |
| <b>バレエエクササイズ</b><br>9:55 ~ 10:45            | バレエの要素を取り入<br>れたフロアエクササイ<br>ズです。<br>なたでも無理なく行<br>える教室です。   | <b>DHWX</b><br>15:25 ~ 15:55      | ”ストリートダンス”<br>難しそうと思っている<br>方・初心者の方、誰<br>でも楽しんで効果があ<br>ります。DDD.H.Wに<br>ぜひご参加ください。 |
| <b>ビギナーエアロ</b><br>11:00 ~ 11:45             | 初心者向けのレッス<br>ンです。基本のステッ<br>プから徐々に動きのバ<br>リエーションを増やし<br>ていきます。  | <b>BAILA BAILA</b><br>19:30~20:30 | スペイン発の新感覚EX！<br>ラテン系ならではの<br>ダンスを楽しみなが<br>ら、理想のボディを<br>手に入れませんか？                  |
| <b>LesMILLS barre</b><br>11:55 ~ 12:40      | バレエの基本姿勢を<br>組み込んだ有酸素系<br>エクササイズ。ウエ<br>イトエクササイズを行<br>い、引き締まった身<br>体のラインや強い体<br>幹を養い、美しい姿<br>勢を目指すプログラ<br>ムです。              | <b>中級ステップ</b><br>20:45~21:30      | ステップの基本動作<br>からコンビネーション<br>を行い、楽しみなが<br>ら体力向上・脂肪燃<br>焼が期待できるクラ<br>スです！            |
| <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b><br>12:50 ~ 13:20 | 空手、ボクシング、<br>テコンドーなど様<br>々な格闘技の動き<br>を取り入れたワーク<br>アウトです。<br>仮想の相手にパン<br>チやキック動作で<br>身体をひねり腹筋<br>運動効果に期待<br>できるプログラム<br>です。 | <b>骨盤矯正ストレッチ</b><br>21:40~22:25   | 骨盤を動かし、バ<br>ランスや歪みを整<br>えていくクラス<br>です。<br>運動後のストレッチ<br>効果もあります。                   |
| <b>バランスコーディネーション</b><br>13:35 ~ 14:20       | 身体の左右差を無くし、<br>日常生活動作をス<br>ムーズに行える<br>様にするクラス<br>です。   |                                   |   |

## 金 -FRIDAY-

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>ストレッチyoga</b><br>9:45 ~ 10:35                 | 簡単なヨガのポーズと<br>ストレッチでリンパの<br>流れを促します。<br>気持ちいいストレッチ<br>で身体のみくみを取<br>りすっきりリラックス<br>な時間を過ごしまし<br>ょう。 | <b>スリムシェイプ</b><br>15:50 ~ 16:20                | バランスを整える<br>トレーニングを行<br>うクラスです。<br>気になる所の引締<br>めや、美しい姿勢<br>を手に入れたい方<br>へおススメです。   |
| <b>yoga</b><br>10:50 ~ 11:50                     | 色々なポーズを呼吸<br>と行う無理の無い<br>ヨガです。<br>スムーズな流れで<br>行うのでなたでも<br>ご参加いただけます。                              | <b>HIP-HOP</b><br>(第1.3.5週)<br>16:30 ~ 17:15   | 色々な音楽を流<br>しながらリズムに<br>のったり、簡単な<br>ダンスの振り入れ<br>をします。<br>ダンス初心者の方<br>でもご参加でき<br>ます。  |
| <b>DANCEエクササイズ</b><br>(第1.3.5週)<br>12:00 ~ 12:45 | 筋トレを取り入れた<br>簡単な振り付けで<br>音楽に合わせて<br>ダンスをします。  | <b>タイ式ヨガ</b><br>(第2.4週)<br>16:30 ~ 17:15       | ストレッチ中心の<br>自己整体ヨガ<br>です。<br>ヨガは難しいと<br>思っている方入<br>門編です。  |
| <b>HIP-HOP</b><br>(第2.4週) 7月~毎週<br>12:00 ~ 12:45 | 色々な音楽を流<br>しながらリズムに<br>のったり、簡単な<br>ダンスの振り入れ<br>をします。ダンス<br>初心者の方でも<br>ご参加できます。                    | <b>ヨガ</b><br>19:30 ~ 20:30                     | 色々なポーズを<br>呼吸と行う無理<br>の無いヨガです。<br>スムーズな流れ<br>で行うのでなた<br>でもご参加い<br>ただけます。  |
| <b>リンパ経路</b><br>13:00 ~ 13:45                    | 整体ストレッチ・<br>エクササイズの<br>セルフ整体をメ<br>インに、自分の<br>負傷部の治癒を<br>目的とするクラ<br>ス。                             | <b>LesMILLS BODY<br/>COMBAT</b><br>20:45~20:30 | 空手、ボクシング、<br>テコンドーなど<br>様々な格闘技の<br>動きを取り入れ<br>たワークアウト<br>です。<br>仮想の相手に<br>パンチやキック<br>動作で身体を<br>ひねり、腹筋<br>運動効果に<br>期待できる<br>プログラム<br>です。                                     |
| <b>SlimKick BOXING</b><br>13:55 ~ 14:40          | 格闘技動作を取り<br>入れた有酸素運<br>動です。<br>全身の筋群を<br>動員しシェイ<br>プUP・ストレス<br>発散に効果的<br>。                        | <b>LesMILLS BODYSTEP</b><br>21:45~22:15        | ヒップと太もも<br>を引き締めに<br>効果的な、全<br>身を使った有<br>酸素運動の<br>ワークアウト<br>です。25年<br>以上かけて、<br>楽しく成果<br>を出すこと<br>ができる、<br>オリジナル<br>ステップ<br>ワークア<br>ウトです。                                   |
| <b>中級エアロ</b><br>14:55 ~ 15:40                    | 中級者向けの<br>エアロビクス<br>レッスンです。<br>様々なステ<br>ップを組み合<br>わせてエアロ<br>ビクスが楽<br>しめます。                        | <b>LesMILLS BODYJAM</b><br>22:30~23:00         | ヒップホップ<br>やハウス、<br>ジャズなど<br>がミックス<br>され、プリ<br>の良いリ<br>ズムに合<br>わせて激<br>しい動き<br>を行います。<br>曲もクラ<br>ブやライ<br>ブハウス<br>で流れる<br>ような最<br>新曲。い<br>つとも違<br>うカッコ<br>よく楽し<br>い雰囲気<br>に…。 |

## 土 -SATURDAY-

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>ストレッチyoga</b><br>9:30 ~ 10:15                       | 簡単なヨガのポーズと<br>ストレッチでリンパの<br>流れを促します。<br>気持ちいいストレッチ<br>で身体のみくみを取<br>りすっきりリラックス<br>な時間を過ごしまし<br>ょう。   | <b>オリジナルエアロ</b><br>15:45 ~ 16:30       | エアロビクスに慣<br>れすぎて刺激<br>的な動きが<br>好みの方向<br>けです。  |
| <b>ウェーブリング</b><br>11:30 ~ 12:15                        | リングを使い自重<br>でほぐし、肩<br>甲骨・股関節<br>の稼働域を<br>広げ背骨と<br>運動させし<br>なやかなボ<br>ディーアー<br>ーチを引き<br>出します。   | <b>ラーニング<br/>ステップ</b><br>16:45 ~ 17:30 | ステップに慣<br>れてきて中<br>級に進みた<br>い方向け<br>です。<br>少しずつ場<br>所の移動<br>や細かい<br>足さばき<br>を練習し<br>ます。 |
| <b>ヨガ</b><br>12:25 ~ 13:25                             | 色々なポーズを呼吸<br>と行う無理の無い<br>ヨガです。<br>スムーズな流れ<br>で行うので<br>なたでもご<br>参加いただ<br>けます。  |  |   |
| <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b><br>13:40~14:25              | 空手、ボクシング、<br>テコンドーなど<br>様々な格闘<br>技の動きを<br>取り入れた<br>ワークア<br>ウトです。<br>仮想の相<br>手にパン<br>チやキッ<br>ク動作で<br>身体をひ<br>ねり、腹<br>筋運動<br>効果に<br>期待<br>できる<br>プロ<br>グラ<br>ム<br>で<br>す。 |  |   |
| <b>完コピDANCE</b><br>(4月~6月)<br>14:40 ~ 15:25            | 有名アーティスト<br>のダンス振付<br>をコピーし<br>て楽しく踊<br>るレッス<br>ンです。<br>皆さんの知<br>っている<br>曲で楽し<br>く踊りま<br>しょう。   |  |   |
| <b>バランスコーディネーション<br/>&amp;エアロ</b> (7月~)<br>14:40~15:25 | バランスコー<br>ディネー<br>ションと<br>簡単な<br>エアロ<br>ビクス<br>を行<br>いま<br>す。   |  |   |

## 日 -SUNDAY-

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>POWER★ヨガ</b><br>9:30 ~ 10:30             | しなやかに引き締<br>まった筋肉のつ<br>いた、美しい<br>身体作りを<br>目指す<br>ヨガです。<br>シェイ<br>プアップ<br>効果も<br>期待<br>でき<br>ま<br>す。   | <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b><br>14:30 ~ 15:15 | 空手、ボクシング、<br>テコンドーなど<br>様々な格闘<br>技の動きを<br>取り入れた<br>ワークア<br>ウトです。<br>仮想の相<br>手にパン<br>チやキッ<br>ク動作で<br>身体をひ<br>ねり、腹<br>筋運動<br>効果に<br>期待<br>できる<br>プロ<br>グラ<br>ム<br>で<br>す。            |
| <b>LesMILLS SH'BAM</b><br>10:45 ~ 11:30     | 誰でも参加できる<br>ダンス系ワーク<br>アウト。<br>カロリー消費<br>と脂肪燃焼<br>に効果的<br>で、音楽<br>に乗っ<br>て楽し<br>くワーク<br>アウト<br>すれば<br>リラックス<br>でき、日<br>頃の<br>ストレ<br>スも<br>発散<br>！                       | <b>中級ステップ</b><br>15:30~16:15                | ステップの基<br>本動作<br>から<br>コンビ<br>ネー<br>ショ<br>ン<br>を行<br>い<br>楽し<br>み<br>な<br>が<br>ら、<br>体<br>力<br>向<br>上<br>・<br>脂<br>肪<br>燃<br>焼<br>が<br>期<br>待<br>可<br>能<br>な<br>クラ<br>ス<br>で<br>す！ |
| <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b><br>11:45 ~ 12:15 | 空手、ボクシング、<br>テコンドーなど<br>様々な格闘<br>技の動きを<br>取り入れた<br>ワークア<br>ウトです。<br>仮想の相<br>手にパン<br>チやキッ<br>ク動作で<br>身体をひ<br>ねり、腹<br>筋運動<br>効果に<br>期待<br>できる<br>プロ<br>グラ<br>ム<br>で<br>す。 | <b>DHWX</b><br>16:30 ~ 17:15                | ”ストリート<br>ダンス”<br>難しそう<br>と思っ<br>ている<br>方・初<br>心者<br>の方、<br>誰<br>でも<br>楽し<br>めて<br>効果<br>があ<br>り<br>ま<br>す。<br>DDD.H.W<br>にぜひ<br>ご参<br>加<br>く<br>だ<br>い<br>。                       |
| <b>骨盤調整ヨガ®</b><br>12:30 ~ 13:15             | 難しいポーズに<br>挑戦する<br>ヨガで<br>はなく<br>骨盤を<br>中心に<br>全身の<br>調整<br>を行<br>いま<br>す。  | <b>BAILA BAILA</b><br>17:30 ~ 18:30         | スペイン発<br>の新感<br>覚EX！<br>ラテン<br>系な<br>ら<br>で<br>は<br>な<br>い<br>ダン<br>ス<br>を<br>楽し<br>み<br>な<br>が<br>ら、<br>理<br>想<br>の<br>ボ<br>ディ<br>を<br>手<br>に<br>入<br>れ<br>ま<br>せ<br>ん<br>か？      |
| <b>ジャイロキネシス®</b><br>13:30 ~ 14:15           | 椅子に座って<br>リズムカ<br>ルに身<br>体を<br>動か<br>しバ<br>ラン<br>スを<br>整<br>え<br>ま<br>す。  |   |  |