

令和6年度 第3期（10～12月）

大人スタジオ教室月会費制会員 参加可能教室一覧

未開講教室

曜日	教室名	時間	定員	講師	運動レベル	内 容	持ち物
月	ハワイアンダンス①初級	9:50～10:50	16名	フラピカケ	☆	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
	ハワイアンダンス②	11:00～12:00	16名	フラピカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
	太極拳①	12:10～13:10	16名	神原	☆	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24～42式総合太極拳を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ZUMBA®①	15:20～16:20	16名	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	姿勢改善ピラティス NEW	19:40～20:40	12名	今野	☆☆	骨格筋バランスをみながらピラティストレーニングで美しく安定した姿勢を作っていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・セラバンド（180～200cmで強度がヘビーな物）・筆記用具
火	THE HIIT ALL LEVEL	20:50～21:40	12名	今野	☆☆	初心者から上級者まで満足できるトレーニングクラス ※HIIT とは？→1日に消費されるエネルギー比率は食事誘発性熱生産10%、身体活動量30%、基礎代謝60%とされています。脂肪燃焼を目的に頑張っても泳いでも30%中の努力で終わります。消費エネルギーの半分以上を占めている基礎代謝を向上させる方法、それはより筋肉をつけること「筋トレ」です。このクラスは短時間でより効果を上げるHIIT(高強度インターバルトレーニング)を行います。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ピラティス&ヨガ①	9:50～10:50	16名	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	RHYTHM KICK exercise①	11:00～12:00	16名	高野	☆☆	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ブラナヨガ（癒しヨガ）	12:10～13:10	16名	宮澤	☆	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディショニングを整えます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ブレスストレッチ NEW	13:30～14:20	18名	宮澤	☆	呼吸の作用を使い、身体の奥の筋肉までしっかりとストレッチしていきます。肩こり、腰痛、姿勢などの改善にもおすすめです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
水	Beauty body キックエクササイズ	19:00～20:00	16名	倉持	☆☆	パンチ&キックのコンビでシェイプアップ！皆で美しい体作りを目指しましょう。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	イブニングヨガ	20:10～21:20	16名	平井	☆☆	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ⅴストレッチ&ボディメンテナン③	8:50～9:40	16名	高野	☆	初心者向けの身体機能向上のための様々なトレーニングとストレッチから構成されているプログラムです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ピラティス&ヨガ②	9:50～10:50	16名	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	RHYTHM KICK exercise②	11:00～12:00	16名	高野	☆☆	有酸素運動&キックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせた、格闘技ダンスエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
木	かんたんエアロ	12:10～13:00	16名	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ヨーガと呼吸法	14:30～15:30	16名	岡野	☆	アーサナで身体をほぐし、インド直伝の呼吸法で心をほぐし、一生元気で過ごせる心身づくりをめざします。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ZUMBA®②	19:00～20:00	16名	青木	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ベルビックスストレッチ① NEW	20:10～21:10	16名	岡野	☆	骨盤を支える筋肉を動かすことで骨盤の位置を本来の位置へと調整し歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉（インナーマッスル）を同時に鍛え、美しい姿勢とプロポーションを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ハタヨガベーシック	9:40～10:50	16名	平井	☆☆	アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
金	ラテンエアロ 初級	11:00～12:00	16名	井上	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ベリダンス	12:10～13:10	15名	蛭田	☆☆	初めての方やブランクのある方でも楽しめるダンスです。女性らしいボディラインを目指したい方に最適です。冷え性、肩こり心身の安定に効果を発揮します！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ⅴストレッチ&ボディメンテナン NEW	14:00～14:50	14名	高野	☆	初心者向けの身体機能向上のための様々なトレーニングとストレッチから構成されているプログラムです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ベルビックスストレッチ③ NEW	16:00～16:50	16名	松田	☆	骨盤周辺のインナーマッスルを中心に鍛え、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛等の改善及び姿勢を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	エアロ初級 NEW	17:00～17:50	16名	松田	☆	基本的なステップを中心にリズムに合わせて全身運動しながら体力向上していきます！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
土	バレエ（ソール・シンセシス）	19:00～20:00	16名	青木	☆☆	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ZUMBA®③	20:10～21:10	16名	高野	☆☆	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	マットピラティス&スタンディングピラティス NEW	21:20～22:10	16名	高野	☆	マットピラティス&スタンディングピラティスを組み合わせで行う（初～中級レベル）、立位のエクササイズを加える事によって、更に全身のバランスアップが期待できる。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ベルビックスストレッチ② NEW	9:00～9:50	16名	岡野	☆	骨盤を支える筋肉を動かすことで骨盤の位置を本来の位置へと調整し歪みを整えていきます。また、その骨盤を支える筋肉（インナーマッスル）を同時に鍛え、美しい姿勢とプロポーションを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	ヨーガ	10:00～11:00	16名	岡野	☆	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
日	産後ヨガ	11:10～12:00	16名	岡野	☆	お子様を横にお母様の出産後の体調を整えていきます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・赤ちゃん用バスタオル・ヨガマット持込可
	女性のためのボディメイク NEW	12:10～13:10	16名	荒井	☆	女性ならではの、カラダの変化や悩みを改善しながら、自分らしく、健康で美しいボディラインをつくれます。姿勢改善、お腹引き締め、指原トラブルにも効果的なエクササイズです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	ハワイアンダンス③	13:20～14:20	16名	フラピカケ	☆	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。	運動着・長いスカート・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・室内履き ※教室内で室内履きのご説明がございます。
	太極拳 初級	14:40～15:40	16名	神原	☆	太極拳の入門クラスです。入門～24式を行います。はじめての方大歓迎！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	太極拳②	15:50～16:50	16名	神原	☆	定式24～42式を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
月	シェイプキックボックス	20:10～21:10	16名	大川	☆☆	連続したパンチ&キックのコンビでシェイプUPと体幹力UP！	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	タイ式ヨガ	21:20～22:10	16名	大川	☆	体の疲れを取り身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	朝ヨガ	7:30～8:20	16名	岡野	☆	朝から心も身体もリフレッシュしましょう。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	モーニングピラティス&ヨガ	8:50～9:40	16名	高野	☆	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	美BODYMAKE exercise② NEW	9:50～10:40	16名	高野	☆	美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
火	ⅴかんたんエアロ NEW	10:50～11:50	16名	高野	☆	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	姿勢改善ヨガ	12:00～13:00	16名	荒井	☆	ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締めに効果的！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	骨盤スリムピラティス	13:10～14:10	16名	荒井	☆	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢や身のこなしがキレイに！！	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	代謝アップピラティス（体幹強化・障害予防）	8:40～9:30	16名	大庭	☆	適度な筋肉をつけ、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可
	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00～11:00	16名	高野	☆☆	簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。（初～中級向け）	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
水	ミュージックヨガ	11:10～12:10	16名	宮澤	☆	リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）・ヨガマット持込可

注）定員いっぱいの教室への参加は、在籍者がお休み等で枠に空きができない限り参加出来ません。あらかじめご了承ください。