

令和7年度 第3期（10～12月）

未開講教室

大人スタジオ教室月会費制会員

参加可能教室一覧

曜日	教室名	時間	定員	講師	運動レベル	内 容	持ち物
月	⑤ストレッチ&ボディメンテナン① NEW	8:50～9:40	16名	高野	☆	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。	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
	ハワイアンダンス①初級	9:50～10:50	16名	フラビカケ	☆	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	フラビカケ	☆	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）
火	姿勢改善ピラティス	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
	THE HIIT ALL LEVEL	20:50～21:40	14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産生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走って泳いでも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	☆☆	有酸素運動と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）
	プラナヨーガ（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ンを整えます。	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
水	Beauty body キックエクササイズ	19:00～20:00	16名	倉持	☆☆	パンチと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
	⑤ストレッチ&ボディメンテナン③	8:50～9:40	16名	高野	☆	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。	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	☆☆	有酸素運動と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	⑤かんたんエアロビクス	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	☆	伝統的なアーサナの後に呼吸法を行い、身体と心を整えていきます。初心者の方も安心して行えます。	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
	リラクックスヨガ NEW	15:40～16:40	16名	後藤	☆	簡単なストレッチからヨガの基本的なポーズを中心に、リラクゼーションや瞑想を行うクラスです。	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
	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）
	骨盤調整体操	20:10～21:10	16名	岡野	☆	骨盤周辺の筋肉を中心に、ほぐしたり鍛えたりして、骨盤を本来のポジションに戻します。腰痛予防や綺麗な姿勢作りに最適です。	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
金	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
	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）
	ベリーダンス	12:10～13:10	15名	蛭田	☆☆	初めての方やフ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）
	ヘルピックスストレッチ③	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
	Fithop 注）第1、第3、第5木曜開催	18:00～18:50	16名	青木	☆☆	ヒップホップをベースとした、有酸素、筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
土	DANCE FIT NEW 注）第2、第4木曜開催	18:00～18:50	16名	青木	☆☆	音楽に合わせて楽しく体を動かし、脂肪燃焼&ストレス発散！有酸素+筋トレで全身引き締め、笑顔あふれるレッスンで心も体もリフレッシュ！※.2要確認	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	バレトン（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	高田	☆☆	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	21:20～22:10	16名	高田	☆	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力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）
	骨盤ストレッチ NEW	9:00～9:50	16名	岡野	☆	初心者の、老若男女、どなたでも出来るストレッチです。	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
日	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）
	産後骨盤調整エクササイズ NEW	11:10～12:00	16名	岡野	☆	スタジオにあるマットの上で、お子様を横に、又はお子様と共に、ママの骨盤を整えていきます。	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
	骨盤スリムピラティス②	12:10～13:10	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！姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的！	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
	ハワイアンダンス③	13:20～14:20	16名	フラビカケ	☆	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）
月	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）
	シェイプキックボックス	20:10～21:10	16名	大川	☆☆	連続したパンチや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	☆	朝ヨガをすることによって、身体のコリをほぐし、全身の血流や代謝が良くなり、一日の活動の始まりとして、とても良いスタートになります。	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
	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
火	美BODYMAKE exercise② 🎵	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）
	⑤かんたんエアロビクス	10:50～11:40	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）
	からだ改善ヨガ	12:10～13:10	16名	荒井	☆	ヨガのポーズで身体の歪みを整え、姿勢や身のこなしがキレイに！全身の引き締めにも効果的！	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①	13:20～14:20	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！姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的！	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
	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
水	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00～11:00	16名	高田	☆☆	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）
	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。