

令和8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
大 人	月	モーニングピラティス&ヨガ②	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
		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）
		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）
		太極拳①	12:10～13:10	18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	19:40～20:30	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
		Night HIIT	20:40～21:30	16名	今野	☆☆	血糖値と睡眠に配慮した夜専用HIIT。食後1～2時間後、軽めの食事量なら参加OK。初心者も経験者も効かせられる、追い込みすぎない、程良い強度のクラスです。	運動着・室内履き・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
	火	🦋ストレッチ&ボディメンテナンス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・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
		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
	水	🦋ストレッチ&ボディメンテナンス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）
		🦋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
		はじめてのハワイアンダンス	18:00～18:50	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）
		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
	木	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
		ベリーダンス（経験者クラス）	12:10～13:10	15名	蛭田	☆☆	音楽に合わせて振り付けで踊ることを目指します。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		ベリーダンス（入門クラス）	13:20～13:50	15名	蛭田	☆☆	ベリーダンスを踊るために必要な体の使い方を学びます。	運動着・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		ペルビックストレッチ①	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
		DANCE FIT 注）Fithopとの交互開催	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）
		Fithop 注）DANCE FITとの交互開催	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）
		バレトン（ソール・シンセンス）	19:10～20:00	18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）
		Z U M B A®③	20:10～21:10	16名	鳶田	☆☆	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）
		マットピラティスとスタンディングピラティス	21:20～22:10	16名	鳶田	☆	マットピラティスとスタンディングピラティスを組み合わせて行う（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）
		骨盤調整エクササイズ	9:00～9:50	16名	岡野	☆	骨盤に付随している筋肉を中心に整えて骨盤を正しい位置に戻し、腰痛や肩凝り、むくみ、こわら返り、不眠等、体の不調を軽減させます。継続することで日常生活が前向きになり健康寿命を延ばしていきます。	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
	金	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	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
		ペルビックピラティス①	12:10～13:10	16名	荒井	☆	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善。お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！	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
		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）
		太極拳 初級	14:40～15:40	18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	18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
	土	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・タオル・飲み物（水筒かペットボトル）
		🦋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）
		姿勢を整えるヨガ	12:10～13:10	16名	荒井	☆	ヨガのポーズで身体のクセや歪みを整え、美しい姿勢を保つための筋肉を鍛え、バランスの良いボディラインを作ります！	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
		ペルビックピラティス②	13:20～14:20	16名	荒井	☆	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善。お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！	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
		体幹強化ピラティス（初心者）	8:00～8:50	16名	大庭	☆	呼吸法やニュートラルポジションの感覚を身につけ、体幹強化していきます。キレイな姿勢と強いカラダを手に入れるクラスです。	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
日		体幹強化ピラティス（経験者）	9:00～9:50	16名	大庭	☆	体幹強化し、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	鳶田	☆☆	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。