

2022年5月 スタジオプログラムスケジュール

※今後の情勢変化および政府や自治体の要請によっては、内容を変更する場合がございます。
変更する場合には、当クラブホームページ、店舗等にて改めてお知らせいたします。

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								
10:00								
10:30		10:30 11:00 やさしいヨガ30 スタッフ	10:30 11:15 ベリーダンス 45 Thalju	10:30 11:00 LES MILLS BODYBALANCE 30 我妻 栄子	10:30 11:00 エアロ初級30 畑川 有里子	10:30 11:15 LES MILLS BODYPUMP 45 五十嵐 翼	10:30 11:15 リラックスヨガ 45 YOSHI	
11:00	10:30 11:15 フラダンス 45 KAZUMI			FX				
11:30		11:30 12:15 リラックスヨガ 45 Michiko		11:30 12:15 ZUMBA 45 AKIKO				
12:00	11:45 12:30 ピラティス 45 川上 美佳		12:10 12:40 ポールリラックス30 スタッフ		11:45 12:30 リラックスヨガ 45 yayoi	11:45 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 五十嵐 翼	11:45 12:30 ZUMBA 45 TERA	
12:45		12:45 13:15 LES MILLS BODYPUMP 30 渡辺 光		12:45 13:15 ストレッチ30 スタッフ				
13:00	13:00 13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 JUN		13:30 14:15 ピラティス 45 NAOKO		13:00 13:30 LES MILLS CORE 30 渡辺 光	13:00 13:45 LES MILLS BODYATTACK 45 針本 樹	13:00 13:45 LES MILLS BODYPUMP 45 熊谷 翔平	
13:45		NEW! 13:45 14:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 服部 かほる			14:00 14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 渡辺 光	14:15 14:45 やさしいヨガ30 スタッフ	14:15 15:00 LES MILLS BODYATTACK 45 熊谷 翔平	
14:00	奇数週ST、 偶数週FX							
15:00	<div data-bbox="283 1498 871 1617" data-label="Section-Header"> <h2>LES MILLS BODYBALANCE</h2> </div> <div data-bbox="268 1665 1073 1801" data-label="Text"> <p>ヨガをベースとしたワークアウトです。 誰でも参加することができる、柔軟性や体幹を鍛え、 健康な身体作りに効果的なプログラムです。</p> </div> <div data-bbox="312 1834 854 2113" data-label="Text"> <p>美味しい物には目がない服部です。 リフレッシュに、ストレス発散に、ダイエット にボディバランスを一緒にしませんか。 強くなやかな身体を目指せます！ 音楽に合わせて動くので、ヨガが初めての 方にもおすすめです。 お気軽にお越し下さい。お待ちしております。</p> </div> <div data-bbox="672 1825 1333 2151" data-label="Image"> </div>							
15:30							15:30 16:15 ピラティス 45 NAOKO	
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00 19:30 LES MILLS BODYBALANCE 30 我妻 栄子	19:00 19:30 LES MILLS BODYPUMP 30 渡辺 光	19:00 19:45 LES MILLS BODYJAM 45 阿部 暁都		19:15 20:00 協栄シェイプボクシング 45 塙 勇二			
20:00	奇数週ST、 偶数週FX			19:30 20:15 ZUMBA 45 川上 美佳				
20:00	20:00 20:45 ZUMBA 45 TERA	20:00 20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 渡辺 光	20:15 20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 阿部 暁都					
21:00								
22:00								


《プログラム内容詳細》

カーディオプログラム






2022/4/1～

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
エアロ初級	30	★	14	エアロビクスが初めての方におすすめのクラスです。
協栄シェイプボクシング	45	★★★	14	パンチ動作を中心に行う、格闘技クラスです。キックの動作はありません。

カルチャープログラム

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
 ZUMBA	45	★★★	14	初めての方におすすめのクラスです。音楽を楽しみながら身体を動かします。実施時間により、初級・中級・上級に分けられます。ZUMBAインストラクターは動きの指示を身振り手振りのみで行うクラスとなります。
ベリーダンス	45	★★★	14	エジプトの民族舞踊の基本的な動きを音楽に合わせて踊るクラスです。



調整系・リラックス系

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
やさしいヨガ	30	★ 	14	どなたでも、気軽にご参加いただけるヨガレッスンです。ストレッチを中心に実施し、初めてでも安心してヨガを楽しめるクラスです。
	45	★★ 		
リラックス・ヨガ	30	★ 	14	ストレッチ的なヨガのポーズを中心に、ゆっくりと呼吸と共に身体をほぐしていくクラスです。ヨガがはじめての方におすすめのクラスです。
	45	★★ 		
ピラティス	30	★★ 	14	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルを鍛えるクラスです。
	45	★★★		

LesMills

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
 LESMILLS BODY PUMP	30	★★ 	10	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋力をトレーニングするクラスです。軽いウェイトでも回数をたくさんすることで、引き締まった身体づくりができるクラスです。
	45	★★★		
 LESMILLS BODY COMBAT	30	★★ 	14	ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系のクラスです。
	45	★★★		
 LESMILLS BODY ATTACK	30	★★ 	14	シェイプアップに有効な“全身ワークアウト”が行えるクラスです。
	45	★★★		
 LESMILLS BODY BALANCE	30	★★ 	14	ヨガベースで、精神と身体や生き方そのものを向上させることができます。ストレスを解消しながら、柔軟性を向上し、体幹を強化します。精神にフォーカスし、長続きする心身の健康と落ち着きを養います。 ※FX：ストレッチを中心に行うクラス、 ST：コアトレーニングを行うクラス
	45	★★★		
 LESMILLS CORE	30	★★	14	30分で出来る革新的なコア（体幹）トレーニングのクラスです。
 LESMILLS BODY JAM	45	★★★	14	ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウトです。

スタッフレッスン

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
ポールリラックス	30	★ 	14	ストレッチポールを使用し、関節や筋肉を弛緩させリラックスするクラスです。
ストレッチ	30	★ 	14	全身をゆっくり伸ばしていくストレッチのクラスです。



・・・初めての方におすすめのクラスです

レベル・・・強度・難易度・時間を合わせて表示しています