

2022年6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	10:30-11:15 フラダンス 45 KAZUMI	10:45-11:15 やさしいヨガ30 スタッフ	11:00-11:30 ベリーダンス30 Thalju	10:30-11:15 ZUMBA 45 AKIKO	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							
11:45	11:45-12:30 ピラティス 45 川上 美佳	11:45-12:15 筋膜リリース30 スタッフ	12:00-13:00 有料プログラム オリエンタル ベリーダンス 60 Thalju	11:45-12:15 アクティブヨガ30 Michiko	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
12:00							
13:00	13:00-13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 JUN	12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 服部 かほる	12:45-13:45 美腸ストレッチ 60 Michiko	13:00-13:30 LES MILLS CORE 30 渡辺 光	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 大関 丈也
14:00	14:00-14:30 LES MILLS BODYPUMP 30 渡辺 光	14:00-14:30 LES MILLS BODYPUMP 30 渡辺 光	13:30-14:15 ピラティス 45 NAOKO	14:00-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 渡辺 光	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 大関 丈也
15:00							
16:00							15:30-16:15 ピラティス 45 NAOKO
17:00							
18:00							
19:00		19:00-19:30 LES MILLS BODYPUMP 30 渡辺 光	19:00-19:45 LES MILLS BODYJAM 45 阿部 暁都	19:30-20:15 ZUMBA 45 川上 美佳	19:15-20:00 協栄シェイプボクシング 45 塙 勇二		
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							

奇数週ST、
偶数週FX

Seibu Group
女性限定
オリエンタル・ベリーダンス
スッキリ爽快
PREMIUM PROGRAM
今までにない世界を体感!
毎週水曜日 12:00~13:00
インストラクター / Thalju
毎週木曜日 12:45~13:45
インストラクター / Michiko


《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・リラクセス系

プログラム名	時間	レベル	定員	内容
やさしいヨガ	30	★ 	14	ストレッチで体の柔軟性を引き上げながら、ヨガの基本的なポーズを練習・習得していきます。
リラクセス・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	★★ 		
アクティブ・ヨガ	30	★★ 	14	様々なポーズを流れに合わせて行うパワー系のヨガクラスです。筋力や柔軟性、バランス力を高めたい方におすすめのクラスです。
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
 LES MILLS 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	★★★		
 LES MILLS BODYCOMBAT	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	★★★		
 LES MILLS BODYATTACK	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	★★★		
 LES MILLS BODYBALANCE	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	★★★		
 LES MILLS 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。
 LES MILLS BODYJAM	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
ポールリラクセス	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。
筋膜リリース	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