スタジオ1

9:30~10:15 脂肪燃焼エアロ

↑配布9:00 定員45名

10:30~11:15

かんたんピラティス

井草 ↑配布10:00 定員45名

11:30~12:15 はじめてエアロ

↑配布11:00 定員45名

12:30~13:15

はじめてSTEP

&筋トレ

卯月

↑配布12:00 定員45名

13:40~14:25

骨盤コーガ

↑配布13:10 定員45名

14:45~15:30

**Group Centergy** 

Non

↑配布14:15 定員45名

15:45~16:30

ワークアウト

坂口

↑配布15:15 定員45名

19:15~20:00

**Group Power** 

**KAJI** 

↑配布18:45 定員35名

20:15~21:00

KAJI

↑配布19:45 定員45名

Group Fight

シャル

**2** 

2

2

**3** 

(1)

スタジオ2

10:15~11:15

toco

11:30~12:30 骨盤調整エクササイズ

toco

12:45~13:30 パワーヨガ

配布12:15 定員25名

14:40~15:25

ストライクボクシング

坂口

配布14:10 定員20名

15:50~16:35 バレトン

Non

↑配布15:20 定員25名

19:30~20:15 セルフコンディショニング

&ヨーガ

Tetsuya

↑配布19:00 定員25名

20:30~21:15

アクティブヨーガ

↑配布20:00 定員25名

Tetsuya 2

toco

リフレッシュヨー

スタジオ1

9:30~10:15 ZUMBA

Chelcy

↑配布9:00 定員45名

10:30~11:15

かんたんエアロ

清水

↑配布10:00 定員45名

11:30~12:15 ダンベルシェイプ&

ストレッチ

清水

↑配布11:00 定員45名

12:30~13:15

Group Power

SOTA

↑配布12:00 定員35名

13:30~14:15 Group Fight

SOTA

↑配布13:00 定員45名

14:30~15:15

**ZUMBA** 

YUMI

**配布14:00 定員45名** 

15:35~16:20

マーシャルワークアウト

坂口

↑配布15:05 定員45名

16:45~17:30

坂本

↑配布16:15 定員45

1

スケジュールの見方

初めての方でも安心して

ご参加いただけるクラスです!

定員制のクラス

※配布時間に4階に 参加券を配布致しま

※ご入場は整理券番号順です。

500円(税込)の利用料内で

ご参加いただけます!

1

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30 フリー教室

1

スタジオ2

9:45~10:30

) ヨーガ

↑配布9:15 定員25名

10:45~11:30

ピラティス

Chelcy

↑配布10:15 定員25名

12:15~13:00 はじめてHIPHOP

Hana

↑配布11:45 定員25名

13:15~14:00

はじめてハウスダンス

↑配布12:45 定員25名

14:35~15:20 ストライクボクシング

↑配布14:05 定員20名

15:45~16:30

骨盤エクササイズ

坂本

↑配布15:15 定員25名

2

Hana 🛂

2

Tetsuya 🗿

## ストライクボクシング

ボクシンググローブを着用し、 音楽に合わせながら インストラクターの持つミットにパンチが 打てるボクシングエクササイズです。

29日(月-祝)14:35~15:20 (整理券配布 14:05~)

30日(火)14:40~15:25 (整理券配布 14:10~)

担当:坂口

### 骨盤ヨーガ

ヨーガとエクササイズを組み合わせ、 骨盤を中心にアプーチ。 腰痛、肩こり解消や健康的で美しく ニュートラルな姿勢を目指します。

30日(火)13:40~14:25 (整理券配布 13:10~)

担当:Ava

#### セルフコンディショニング &ヨーガ

季節に沿ったツボの刺激や セルフマッサージなどを交え、 丁寧に動きます。 最後はやや長めの シャヴァアーサナでくつろぎましょう。

30日(火)19:30~20:15 (整理券配布 19:00~)

担当:Tetsuya

営業時間 平日9:00~22:00 土曜 9:00~21:00 日曜·祝日 9:00~18:00 TEL:03-5782-8507

※社会情勢により営業時間が変更となる場合がございます。変更となる場合、ホームページにてお知らせいたします。

# 

#### **Group Fight**

総合格闘技の動きを エクササイズとして取り入れた プログラム。 心肺機能向上、脂肪燃焼、 ストレス解消!

29日(月·祝)13:30~14:15 (整理券配布 13:00~) 担当:SOTA

30日(火)20:15~21:00 (整理券配布 19:45~) 担当:KAJI

#### **Group Power**

バーベルを使用し、 エキサイティングな音楽に合わせ 全身の筋カトレーニング!

> 29日(月·祝)12:30~13:15 (整理券配布 12:00~) 担当:SOTA

30日(火)19:15~20:00 (整理券配布 18:45~) 担当:KAJI

#### **Group Centergy**

ヨーガとピラティスを融合させ、 体幹部の強化やバランス、 柔軟性を強化します。

> 30日(火)14:45~15:30 (整理券配布 14:15~) 担当:Non

# ★フリープログラムのご案内★

難易度★	靴	内容
かんたんピラティス	×	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。
バレトン	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ!しなやかな身体を作りましょう。
骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。内蔵の位置を正すことで食べすぎ防止、便秘や冷え性を改善します。
ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えます。
骨盤ヨーガ	×	ヨーガやエクササイズを組み合わせ、骨盤を中心にアプーチ。腰痛、肩こり解消や健康的で美しくニュートラルな姿勢を目指します。 ■
セルフコンディショニング&ヨーガ	×	季節に沿ったツボの刺激やセルフマッサージなどを交え、ていねいに動き、最後はやや長めのシャヴァアーサナで寛ぎましょう。・
アクティブヨーガ	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたプログラムです。
かんたんエアロ	0	シンプルな動きで楽しみながらシェイプアップを目指す、エアロビクス初級クラスです。
はじめてエアロ	0	単な動きを用いて、楽しみながらシェイプアップします。走る・ジャンプの動作は行いません。
ダンベルシェイプ&ストレッチ	0	健康的で引き締まった体を目指し、筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体力づくりを行います。
はじめてSTEP&筋トレ	0	ステップ台を使ったシンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
ストライクボクシング	0	ボクシンググローブを着用し、音楽に合わせながらインストラクターの持つミットにパンチが打てるボクシングエクササイズです。
マーシャルワークアウト	0	音楽に合わせて格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく動けるクラスです。
はじめてHIPHOP	0	簡単なリズム取りから行い、様々なステップを行います。初めての方も楽しくご参加頂けます。
はじめてハウスダンス	0	HOUSEの音楽に合わせ、基本的なステップを楽しく習得します。
ZUMBA	0	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
難易度★★	靴	内容
Group Centergy	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化します。
ピラティス	×	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
パワーヨガ	×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れ、体力向上・引き締めを狙っていきます。
脂肪燃焼エアロ	0	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。
難易度★★★	靴	内容
Group Power	0	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせ全身の筋力トレーニング!
Group Fight	0	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消!