

2025年 5月 GWプログラム

2025年 5月 GWプログラム																	
1日（木・特）						2日（金・特）						3日（土・祝）					
スタジオ1		スタジオ2		BMスタジオ		スタジオ1		スタジオ2		BMスタジオ		スタジオ1		スタジオ2		スタジオ1	
9:15～10:00 ヨーガ 美宅 ↑配布9:00 定員45名		9:45～10:30 健康体操 早川 ↑配布9:15 定員25名		4/24(木)8:00～ お電話または フロントにて 予約受付開始。 詳細は、別途案内を ご覧ください。		9:30～10:15 いきいき健康体操 堀井 ↑配布9:00 定員45名		9:40～10:25 はじめてエアロ 広島 ↑配布9:10 定員25名		4/24(木)8:00～ お電話または フロントにて 予約受付開始。 詳細は、別途案内を ご覧ください。		9:15～10:00 はじめてエアロ 卯月 ↑配布9:00 定員45名		9:15～10:00 筋肉トレーニング （初級） 長島 ↑配布9:00 定員25名		9:30～10:15 オリジナルエアロ 井草 ↑配布9:00 定員45名	
10:15～11:00 美姿勢骨盤ケア 美宅 ↑配布9:45 定員45名		10:45～11:30 肩こり・腰痛 解消教室 早川 ↑配布10:15 定員25名		11:00～11:30 栄養カウンセリング 石井		10:30～11:15 ZUMBA 堀井 ↑配布10:00 定員45名		10:40～11:25 ヨーガ NATUKI ↑配布10:10 定員25名		11:00～11:30 栄養カウンセリング 石井		10:15～11:00 ピラティス 小川 ↑配布9:45 定員45名		10:15～11:00 骨盤＆ボディメイク 長島 ↑配布9:45 定員25名		10:30～11:15 かんたんピラティス 井草 ↑配布10:00 定員45名	
11:15～12:00 ピラティス 美宅 ↑配布10:45 定員45名		11:45～12:30 かんたんリズム体操 早川 ↑配布11:15 定員25名		11:40～12:10 栄養カウンセリング 石井		11:30～12:15 腰痛・肩こり体操 堀井 ↑配布11:00 定員45名		11:40～12:25 ツールで深めるヨガ NATUKI ↑配布11:10 定員25名		11:15～12:00 エアロワーク （初級） 小川 ↑配布10:45 定員45名		13:35～14:20 MOSSA Group Centergy SUZU ↑配布13:05 定員45名		14:10～15:10 リフレッシュヨーガ toco		14:20～15:05 ZUMBA YUMI ↑配布13:50 定員45名	
13:45～14:30 マージナルワークアウト 坂口 ↑配布13:15 定員45名		14:15～15:00 はじめて健康体操 卯月 ↑配布13:45 定員25名		14:00～14:45 ZUMBA AKI ↑配布13:30 定員45名		14:00～14:45 バレトン 光明 ↑配布13:30 定員25名		15:00～15:45 脂肪燃焼エアロ 松岡 ↑配布14:30 定員45名		15:20～16:20 リフレッシュヨーガ toco		16:20～17:05 MOSSA Group Power Non&MASA ↑配布15:50 定員35名		16:15～17:00 かんたんバレエ 石井 ↑配布15:45 定員30名		16:15～17:00 はじめてJAZZHIPHOP 山形 ↑配布15:45 定員25名	
14:45～15:30 コアファンクショナル ワークアウト 坂口 ↑配布14:15 定員45名		15:15～16:00 姿勢改善 トレーニング 卯月 ↑配布14:45 定員25名		15:00～15:45 K-POPダンス SHO ↑配布14:30 定員45名		15:00～15:45 スニーカーフラメンコ JURINA ↑配布14:30 定員25名		16:00～16:45 J-POPダンス SHO ↑配布15:30 定員45名		16:30～17:15 骨盤エクササイズ toco ↑配布16:00 定員25名		17:15～18:00 ヨーガ 竹内 ↑配布16:45 定員45名		17:15～18:00 はじめてJAZZHIPHOP 山形 ↑配布16:45 定員25名		17:15～18:00 脂肪燃焼エアロ （中級） 入倉 ↑配布16:45 定員45名	
16:00～16:45 ボディケアストレッチ 世古 ↑配布15:30 定員45名		16:15～17:00 パワーヨーガ Tetsuya ↑配布15:45定員25名		16:00～16:45 J-POPダンス SHO ↑配布15:30 定員45名		16:00～16:45 オリジナルダンス SHO ↑配布16:30 定員45名		18:15～19:00 骨盤エクササイズ 入倉 ↑配布17:45 定員45名		19:15～20:00 脂肪燃焼エアロ （中級） 入倉 ↑配布18:45 定員45名		20:15～21:00 MOSSA Group Fight SUZU ↑配布19:45 定員45名		20:20～21:05 シェイプSTEP （中級） 紫原 ↑配布19:50 定員15名		20:20～21:05 HOUSE GROOVE Diego ↑配布19:50 定員45名	
営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00		営業終了 22:00	
フリー教室		500円（税込）の利用料内で ご参加いただけます		コース型 教室		4か月間の定期教室です ※参加ご希望の方は、フロントまで お問い合わせください		イベント レッスン		申込みが必要なイベントレッスンです 申込み方法は別途案内をご確認ください		初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス		定員制のクラス ※配布時間に4階にて整理券を配布致します ※入場は整理券番号順です		おすすめプログラム	
5月2日（金） 11:40～12:25 （整理券配布11:10～）		5月2日（金） 17:00～17:45 （整理券配布16:30～）		5月3日（土） 16:20～17:05 （整理券配布15:50～）		5月4日（日） 17:15～18:00 （整理券配布16:45～）		ツールで深めるヨガ 担当:NATUKI		オリジナルダンス 担当:SHO		MOSSA Group Power 担当:Non&MASA		はじめてJAZZHIPHOP 担当:山形		ヨガブロックを使い、よりわかりや すくヨガを深めて行きます。 身体が硬いとお悩みの方も安心 して楽しめます。	
初めの方でも安心して ご参加いただけるクラス		初心者の方にオススメです！ ダンスのジャンル問わず ダンスを楽しみたい方に向けて 講師がオリジナルに作ります。		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！		JAZZ DANCEのしなやかな動きと HIPHOPの力強い動きをミックスさせ ジャンルに挑戦します。シンプルな振り付 けでダイナミックに踊りましょう！		営業終了 18:00		営業終了 18:00		営業終了 18:00		営業終了 18:00		営業終了 18:00	

2025年 5月 GWプログラム 内容

難易度☆は初心者の方でも安心してご参加いただけます。
難易度☆☆以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる場合があります。

難易度 ☆	靴	内容	難易度 ☆	靴	内容
はじめてエアロ	○	簡単な動きを用いて、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。	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。
エアロウォーク(初級)	○	歩く動作を変化させたエアロビクスの簡単なステップを使用し 有酸素運動を行います。	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。
STEP(初級)	○	ステップ台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、 初級者向けの脂肪燃焼クラスです。	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。	セルフコンディショニングヨーガ	×	季節に沿ったいくつかのツボ刺激や、セルフマッサージなども交えながら、無理なくゆっく りていねいに動いていきます。
姿勢改善エクササイズ&ストレッチ	○	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います。使い過 ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使われずに弱くなっている部分を鍛えます	ツールで深めるヨガ	×	ヨガブロックを使い、よりわかりやすくヨガを深めて行きます。 身体が硬いとお悩みの方も安心して楽しめます。
	○	姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います。	アロマヨーガ	×	ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、 心と身体を整えていきましょう。
骨盤&ボディメイク	×	骨盤の歪みを改善し、お腹とお尻の引き締めを行います。 体幹を鍛える事でバランス感覚を高めます。	美姿勢骨盤ケア	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行いま す。
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。	ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いな がら身体を調整していきます。
筋肉トレーニング(初級)	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・ 体力向上を目指します。	ZUMBA	○	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。
はじめて健康体操	○	健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います。	カーディオダンス	○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
いきいき健康体操	○	生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行いま す。	スニーカーフラメンコ	○	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。 眠っている情熱を呼び覚ましましょう！
健康体操	○	リズム体操でからだをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。	はじめてK-POP	○	K-POPの音楽を使用し、ダンスの細かな動きをしていくプログラムです。
かんたんリズム体操	○	リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的 な体力の維持増進を目指します。	はじめてJAZZHIPHOP	○	JAZZ DANCEのしなやかな動きとHIPHOPの力強い動きをミックスさせたジャンルに挑戦し ます。シンプルな振り付けでダイナミックに踊りましょう！
肩こり・腰痛解消教室	○	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います	はじめてストリートダンス	○	HIPHOPやハウスなど、様々なダンスを基礎からゆっくり練習します 振付も学びながら楽しく踊りましょう！
腰痛・肩こり体操	○	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰、肩の痛みや 凝りの改善を目指すクラスです。	オリジナルダンス	○	初心者の方にオススメです！ダンスのジャンル問わず ダンスを楽しみたい方に向けて講師がオリジナルに作ります。
すっきり健康運動	○	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能改善を目指します	コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整し ます。
やさしい一楽庵太極拳(初級)	○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュしましょう	マーシャルワークアウト	○	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。
ハーモニズム	×	世界の童謡、唱歌、スタンダードな名曲を大きな声で歌いましょう！誰でも気軽に歌える コーラスレッスンです	アクティブバレエストレッチ	×	バレエダンサーのようなボディラインを目指し、特に股関節回りなどの可動域を広げ、筋ト レも行います。
ヴォーカリズム	×	フィットネスクラブ向けに開発されたボイトレーニングプログラム。 発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう！	かんたんバレエ	○	バーを使用し基本的なバレエの動きを学んでいき、後半はバーから離れて大きく動いて いきます。綺麗な姿勢を保ち踊りましょう！
難易度☆☆	靴	内容	難易度☆☆	靴	内容
オリジナルエアロ	○	エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラスです。 エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです。	K-POPダンス	○	今流行りのKPOPミュージックに合わせて完全コピーでレッスンを していきます。洗練されたダンススタイルになります！
脂肪燃焼エアロ	○	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。	J-POPダンス	○	JPOPの曲でヒップホップやジャズ要素を入れたんだ ダンススタイルになります。
脂肪燃焼エアロ(中級)	○	リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです エアロビクスに慣れてきた方が対象の中級クラスです	HOUSE GROOVE	○	HOUSEの音楽に合わせて、ステップを中心に楽しくダンスしましょう！
ダンスエアロ	○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したプログラムです。 音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。	MOSSA 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、 柔軟性の強化を目指します。
シェイプSTEP(中級)	○	STEPで楽しく動きながら、ダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです。 STEPに慣れてきた方が対象の中級クラスです。	難易度☆☆☆	靴	内容
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。	MOSSA 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です。 心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！
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・引き締めを目指します。	MOSSA 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力 トレーニング！

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。

品川健康センター