

# ◆2024年10月 1DAYレッスン◆

各クラス 850円(税込) ※レッスンは裏面へ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7日、21日、28日	1日、8日、15日 22日、29日	2日、9日 16日、30日	3日、10日、17日 24日、31日	4日、11日 18日、25日	5日、12日 19日、26日	6日、13日 20日、27日
11:00~11:45 ハウスダンス スタート YUCO 	11:15~12:00 リトモス 大関 	NEW 18:50~19:35 BODY PUMP 高木智子 	12:15~13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野 	NEW 9:45~10:30 やさしい 美姿勢ピラティス 斉藤 	12:15~13:00 ZUMBA 村松 	13:30~14:15 ZUMBA YUKI  ※代行あり ※13日スタジオ開催
(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
12:15~13:00 ZUMBA 橋詰 	NEW ※休講あり 14:00~14:45 親子ヨーガ 美宅 (2ヶ月~1歳半対象)	NEW 19:50~20:35 BODY ATTACK 高木智子 	13:30~14:15 ZUMBA 美-MiHo-保 	NEW 11:00~11:45 BODYART Training 佐野 	13:30~14:15 ベルヴィス ピラティス 村松 	
(トレ)	(スタジオ)	(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(第3会議室)	
13:15~14:00 ピラティス 田邊沙耶佳 	NEW ※休講あり 15:00~15:45 ビューティーピラティス 美宅 		NEW (60分クラス) 18:45~19:45 リラックスヨーガ 吉野 	※休講あり 13:30~14:15 K-POPダンス 上田 	※休講あり 14:45~15:30 Group Fight ARISA 	
(スタジオ)	(スタジオ)		(トレ)	(スタジオ)	(トレ)	
14:15~15:00 バレエストレッチ 田邊沙耶佳 	18:40~19:25 K-POPダンス 上田 		※料金¥1,100	18:50~19:35 BODY BALANCE 五十嵐 	※休講あり 16:00~16:45 ストライク ボクシング 森山 	
(スタジオ)	(スタジオ)		(第3会議室)	(トレ)	(トレ)	
18:00~18:45 Group Centergy KAINE 				19:00~19:45 ZUMBA 藤田 	※休講あり 17:00~17:45 コアファンクショナル ワークアウト 森山 	
(トレ)				(スタジオ)	(トレ)	
19:00~19:45 BODY PUMP 市川大悟 				19:50~20:35 BODY ATTACK 五十嵐 		
(トレ)				(トレ)		
20:00~20:45 BODY COMBAT 市川大悟 				20:00~20:45 ZUMBA 藤田 		
(トレ)				(スタジオ)		

【祝日】 10月14日(月・祝)  
【休館日】 10月23日(水)

## ※休講・代行案内※

- 10月1日(火)、15日(火) 「親子ヨーガ」 & 「ビューティーピラティス」 ⇒休講
- 10月4日(金) 「K-POPダンス」 ⇒休講
- 10月6日(日) 「ZUMBA」 ⇒代行:美-MiHo-保
- 10月12日(土) 「Group Fight」「ストライクボクシング」「コアファンクショナルワークアウト」 ⇒休講
- 10月13日(日) 「ZUMBA」 ⇒場所変更:スタジオ

## 【レッスン申込方法】

当日先着順となります。レッスン開始15分前までに  
正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ③トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
- ④タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。(※  マークのあるクラスのみ)

# ◆レッスン詳細◆

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ハウスダンススタート	YUCO	12名	★	👟	ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。基本的なステップやリズムの取り方などを一から丁寧にレクチャーしていきます。
	ZUMBA	橋詰	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ピラティス	たなべ きやか 田邊沙耶佳	15名	★	×	インナーマッスルを鍛えています。疲れにくい身体や姿勢を正したい方におすすめのクラスです。
	バレエストレッチ	たなべ きやか 田邊沙耶佳	15名	★	×	バレエの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。日頃からキレイな姿勢を保ちたい方や全身の柔軟性を高めたい方にオススメのレッスンです。
	Group Centergy	KAINE	50名	★★	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて全10曲、行っていきます。ヨガのポーズをテンポ良く変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っています。
	BODY PUMP	市川大悟	20名	★★★	👟	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行います。
	BODY COMBAT	市川大悟	40名	★★★	👟	格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼やストレス発散を目的とするクラスです。
(火)	リトモス	大関	12名	★★	👟	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	親子ヨガ	美宅	10組	★	×	お子様と一緒にヨガを行うことで、心と体のコミュニケーションを取ることができお互いの安心感や信頼感を築けるよう導きます。また、子どもの健やかな発育に役立つベビーマッサージも行います。(2ヶ月~1歳半のお子様対象)
	ビューティーピラティス	美宅	15名	★	×	美しい姿勢を作るために、体幹(インナーマッスル)を鍛えさらに美しい姿勢を維持するためのトレーニングも行います。鍛えるだけでなく、筋肉の緊張もほぐし怪我をしにくい身体へと導きます。
	K-POPダンス	上田	12名	★	👟	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
(水)	BODY PUMP	高木智子	20名	★★★	👟	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行います。
	BODY ATTACK	高木智子	40名	★★★	👟	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギッシュな音楽に合わせてパワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
(木)	かんたんエアロ&アロマストレッチ	杉野	12名	★	👟	かんたんなエアロビクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせたクラスです。約25分はエアロビクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感じながらストレッチを行い身体を整えていきます。
	ZUMBA	美-MiHo-保	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	60分クラスI リラックスヨガ	吉野	10名	★	×	座ったり、横になりながらのポーズを中心に行います。ヨガの呼吸法とあわせて行うことで身体をゆるめ、心と身体をリラックスするよう導きます。
(金)	やさしい 美姿勢ピラティス	斉藤	15名	★	×	呼吸を深く行いながらストレッチをし、身体のバランスを整えるクラスです。初心者向けのクラスです。
	BODYART Training	佐野	15名	★★	×	ヨガマットを使用し、姿勢を維持する為に必要な筋力・筋持久力・柔軟性を強化します。ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせたポーズや強度で行う事ができます。
	K-POPダンス	上田	12名	★	👟	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
	BODY BALANCE	五十嵐	50名	★★	×	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
	ZUMBA	藤田	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
(土)	BODY ATTACK	五十嵐	40名	★★★	👟	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギッシュな音楽に合わせてパワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
	ZUMBA	村松	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ベルヴィスピラティス	村松	10名	★	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えています。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方におすすめのクラスです。
	Group Fight	ARISA	40名	★★★	👟	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がります。脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	ストライクボクシング	森山	15名	★★	👟	音楽のリズムに合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散し気持ちよく汗のかける有酸素エクササイズです。
コアファンクショナルワークアウト	森山	40名	★★	👟	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。	
(日)	ZUMBA	YUKI	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。