

◆レッスンプログラム

2025年7月～2025年12月までの開催予定日

対象：大人

曜日	時間	教室名	講師	内 容	開催日	
月	19:00～ 19:45	STRONG Nation	土屋	スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながら効率的に身体の変化を促す高強度テンポトレーニング。 強度は身体に合わせて選べます。	・7/7,14,28 ・8/18,25 ・9/1,8,22,29	・10/6,20,27 ・11/10,17 ・12/1,8,15,22
	20:00～ 20:45	JAZZ HIP-HOP	蓮那・瑚麦	落ち着いた曲やアップテンポの曲など色々な楽曲を使って踊ります。 基礎から進めていきますのではじめての方もご参加いただけます。		
火	10:00～ 10:45	★貯筋トレ	橋詰	自分の体重で無理なく安全におこなえる筋力トレーニングです。 年齢に関わらずどなたでもご参加可能です。	・7/8,15,29 ・8/19,26 ・9/2,9,30	・10/7,21,28 ・11/11,18 ・12/2,9,16,23
	11:00～ 11:45	★YOGA	橋詰	色々なポーズを呼吸と行う無理の無いヨガです。 スムーズな流れで行うのでどなたでもご参加いただけます。		
	13:00～ 13:45	中級エアロ	こーき	中級者向けのエアロビクスレッスンです。 様々なステップを組み合わせてエアロビクスが楽しめます。		
	14:00～ 14:45	初級エアロ	NAO	さまざまな動きを組み合わせながら身体を動かす有酸素運動です。 体力づくりやシェイプアップにおすすめです。		
	15:00～ 15:45	★機能改善プログラム	NAO	身体の左右差を無くし、日常生活動作をスムーズに行える様にするクラスです。		
	16:00～ 16:45	ピラティス	神谷	骨盤の奥の筋肉を鍛えて、身体の軸を整えます。		
水	13:00～ 13:45	★ヨガ	宮口・高橋	色々なポーズを呼吸と行う無理の無いヨガです。 スムーズな流れで行うのでどなたでもご参加いただけます。	・7/9,16,23,30 ・8/20,27 ・9/3,10,17,24	・10/1,8,15,22,29 ・11/5,12,19,26 ・12/3,10,17,24
	14:00～ 14:45	中級エアロ	こーき	中級者向けのエアロビクスレッスンです。 様々なステップを組み合わせてエアロビクスが楽しめます。		
	15:00～ 15:45	★コア&ストレッチ	Haruko	正しい姿勢を知ってもらい、体幹トレーニングも取り入れます。 ストレッチメインの教室なので、どなたでもご参加頂けます。		
木	10:00～ 10:45	★機能改善プログラム	NAO	身体の左右差を無くし、日常生活動作をスムーズに行える様にするクラスです。	・7/10,17,24,31 ・8/14,21,28 ・9/4,18,25	・10/2,16,23,30 ・11/6,13,20,27 ・12/4,11,18,25
	11:00～ 11:45	椅子を使ったラクラク運動	NAO	パイプ椅子を利用し、座ったままの体制でバランスよく体を鍛えていきます。 自重を利用し各部位を鍛えていきます。		
	13:00～ 13:45	★ボールエクササイズ	橋立	ボールを使い肩や腰・背中の筋肉をリラックスさせ、疲労回復や姿勢の改善を目指します。 体がスッキリし楽になります。		
	14:00～ 14:45	ビギナーエアロ	掛川	初心者向けのレッスンです。 基本のステップから徐々に動きのバリエーションを増やしていきます。		
	15:00～ 15:45	★リラックスヨガ	momona	色々なポーズを呼吸と行う無理の無いヨガです。 スムーズな流れで行うのでどなたでもご参加いただけます。		
金	10:00～ 10:45	はじめての大人バレエ	Haruko	バレエの要素を取り入れたフロアエクササイズです。 ※バレエシューズをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は靴下可	・7/4,11,25 ・8/1,15,29 ・9/5,12,19,26	・10/3,17,31 ・11/7,14,21,28 ・12/5,12,19,26
	11:00～ 11:45	★はじめてのピラティス	Haruko	骨盤の奥の筋肉を鍛えて、身体の軸を整えます。		
	13:00～ 13:45	HIP-HOP	HANA	色々な音楽を流しながら、簡単なダンスの振り入れをします。 ダンス初心者の方でもご参加できます。		
	14:00～ 14:45	いきいき健康体操	神谷	年齢とともに固くなった筋肉をほぐし、低下した機能の向上をはかります。		
	15:00～ 15:45	★自重系トレーニング	神谷	自重や道具を使って筋肉や体幹を鍛えていく教室です。		
	16:00～ 16:45	ビギナーエアロ	NAO	自重や道具を使って筋肉や体幹を鍛えていく教室です。		

※各教室の開催日、講師変更の可能性がございます。
※当日受付、1回 ¥800となります。
※★がついている教室はヨガマットをご持参ください。
※ヨガ・ピラティス以外の教室は室内シューズをご持参ください。(バレエ教室を除く)