

# フィットネスルームスケジュール表

■ コンディショニング系 
 ■ ヨガ・ストレッチ系 
 ■ 格闘技系 
 ■ ダンス系 
 ■ その他

■ インストラクターによる特別ホットレッスン 
 室温 ★(30℃) ★★(35℃) ★★★(35℃以上) 
 負荷 ★★★★

■ インストラクターによる特別レッスン

■ インストラクター特別レッスンの1時間前より、スタジオ内の温度・湿度を上げておきます。ご了承ください。 1300円～(回数券利用時)

■ 1000円～(回数券利用時)

	月	火	水	木	金	土	日
9:05~9:35	癒しのヨーガ	カラオケ元気体操	肩こり腰痛ヨーガ	カラオケ元気体操	癒しのヨーガ	8:00~9:00 朝ヨガ ともこ <small>週末を元気にスタート。 太陽礼拝で心と 身体を整えましょう。</small>	くびれ体操
9:40~10:10	やさしい太極拳	肩こり腰痛ヨーガ	ストレッチ	やさしい太極拳	ストレッチ		ボディリフレッシュ
10:15~10:45	10:30~11:30 やさしいヨガ ゆかり <small>やさしいポーズでカラダほぐし 一週間の元気に過ごすための ヨガの時間です</small>	ストレッチ	10:30~11:30 リフレッシュアロマヨガ ともこ <small>アロマの香りに包まれて 心と体をリフレッシュ。 程よく汗をかいてデトックスと ストレス解消。</small>	癒しのヨーガ	カラオケ元気体操	肩こり腰痛ヨーガ	癒しのヨーガ
10:50~11:20		やさしい太極拳		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	冷えむくみ解消
11:25~11:55	癒しのヨーガ	癒しのヨーガ	ストレッチ	11:00~12:00 リラクゼーション(なごみ)ヨガ 亜希子 <small>中高年・ヨガ初めの方でも 安心して参加できる 楽しいレッスンです。</small>	やさしい太極拳	やさしい太極拳	やさしい太極拳
12:00~12:30	肩こり腰痛ヨーガ	カラオケ元気体操	ストレッチ		肩こり腰痛ヨーガ	ボディリフレッシュ	くびれ体操
12:35~13:05	エアロビクス	冷えむくみ解消	ボディリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	エアロビクス	ストレッチ	身体ほぐし
13:10~13:40	冷えむくみ解消	ボディリフレッシュ	癒しのヨーガ	エアロビクス	くびれ体操	格闘エクササイズ	格闘エクササイズ
13:45~14:15	14:00~14:50 頭と身体の健康運動コース! 松岡先生 <small>介護の要らない 頭と身体を 作りましょう。</small> 常温 ★	肩こり腰痛ヨーガ	エアロビクス	くびれ体操	ボディリフレッシュ	14:00~15:00 シェイプアップホットヨガ たまちゃん <small>しっかり汗をかいて シェイプアップ! メリハリボディを 目指しましょう!</small>	ボディリフレッシュ
14:20~14:50		エアロビクス	くみ解消	ボディリフレッシュ	癒しのヨーガ		癒しのヨーガ
14:55~15:25	15:00~15:50 ゆっくり痩せようコース! 松岡先生 <small>無理は禁物! 焦らず健康的に 痩せましょう!</small> 常温 ★	くびれ体操	ボディリフレッシュ	癒しのヨーガ	エアロビクス	JOYコンバット	JOYコンバット
15:30~16:00		ボディリフレッシュ	痛ヨーガ	エアロビクス	冷えむくみ解消	ボディリフレッシュ	冷えむくみ解消
16:05~16:35	16:00~16:50 キッズチア まみ先生 <small>ステップ等を覚えて楽しく踊ります。 団体の中でルールやマナーも 学習していきます。</small> 常温 ★	癒しのヨーガ	エアロビクス	冷えむくみ解消	ボディリフレッシュ	エアロビクス	エアロビクス
16:40~17:10		エアロビクス	くびれ体操	ボディリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	肩こり腰痛ヨーガ	肩こり腰痛ヨーガ
17:15~17:45	17:00~18:00 キッズバトン まみ先生 <small>ポンポンダンスも取り入れています。 団体の中でルールやマナーも 学習していきます。</small> 常温 ★	格闘エクササイズ	ボディリフレッシュ	からだシェイプ	からだシェイプ	JOYコンバット	格闘エクササイズ
17:50~18:20		ボディリフレッシュ	癒しのヨーガ	からだシェイプ	JOYコンバット	ボディリフレッシュ	ストレッチ
18:25~18:55	ボディリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	からだシェイプ	JOYコンバット	ボディリフレッシュ	肩こり腰痛ヨーガ	JOYコンバット
19:00~19:30	癒しのヨーガ	からだシェイプ	JOYコンバット	ボディリフレッシュ	19:30~20:30 心と体の メンテナンスヨガ ゆかり <small>1週間の疲れを癒す くつろぎの時間。 やさしい動きで リフレッシュ。</small>	格闘エクササイズ	癒しのヨーガ
19:35~20:05	20:00~21:00 代謝UPヨガ RYU <small>しっかり動いて代謝UP。 体幹を鍛えます。 男性にもオススメ。</small>	JOYコンバット	20:00~21:00 骨盤矯正 みほ <small>骨盤のゆがみを矯正し、 腰周りの筋肉をほぐして 美しい姿勢を 手に入れます。</small>	20:00~21:00 月ヨガ ともこ <small>「月の満ち欠け」に 合わせたポーズで 体を動かし 心を癒します。</small>		身体ほぐし	JOYダンス
20:10~20:40		全身スッキリ			からだシェイプ	からだシェイプ	
20:45~21:15	癒しのヨーガ	癒しのヨーガ	からだシェイプ	JOYダンス	格闘エクササイズ	格闘エクササイズ	
21:20~21:50	★ ★ ★ ★	からだシェイプ	からだシェイプ	癒しのヨーガ	癒しのヨーガ	ボディリフレッシュ	
21:55~22:25		ボディリフレッシュ	格闘エクササイズ	癒しのヨーガ	肩こり腰痛ヨーガ	JOYコンバット	全身スッキリ
22:30~23:00	からだシェイプ	身体ほぐし	からだシェイプ	身体ほぐし	からだシェイプ	JOYコンバット	からだシェイプ
23:05~23:35	身体ほぐし	からだシェイプ	身体ほぐし	からだシェイプ	身体ほぐし	からだシェイプ	身体ほぐし