

1~3月レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
9:30	9:30-9:50 ストレッチ20 (駒井)		9:30-9:50 ストレッチ20 (渡部)		9:30-9:50 ストレッチ20 (門屋)		9:30-9:50 ストレッチ20 (渡辺)		9:30-9:50 ストレッチ20 (谷)			
10:00												
10:05												
10:10												
10:15												
10:20												
10:25												
10:30												
10:35												
10:40												
10:45												
10:50												
10:55												
11:00												
11:05												
11:10												
11:15												
11:20												
11:25												
11:30												
11:35												
11:40												
11:45												
11:50												
11:55												
12:00												
12:05												
12:10												
12:15												
12:20												
12:25												
12:30												
12:35												
12:40												
12:45												
12:50												
12:55												
13:00												
13:05												
13:10												
13:15												
13:20												
13:25												
13:30												
13:35												
13:40												
13:45												
13:50												
13:55												
14:00												
14:05												
14:10												
14:15												
14:20												
14:25												
14:30												
14:35												
14:40												
14:45												
14:50												
14:55												
15:00												
15:05												
15:10												
15:15												
15:20												
15:25												
15:30												
15:35												
15:40												
15:45												
15:50												
15:55												
16:00												
16:05												
16:10												
16:15												
16:20												
16:25												
16:30												
16:35												
16:40												
16:45												
16:50												
16:55												
17:00												
17:05												
17:10												
17:15												
17:20												
17:25												
17:30												
17:35												
17:40												
17:45												
17:50												
17:55												
18:00												
18:05												
18:10												
18:15												
18:20												
18:25												
18:30												
18:35												
18:40												
18:45												
18:50												
18:55												
19:00												
19:05												
19:10												
19:15												
19:20												
19:25												
19:30												
19:35												
19:40												
19:45												
19:50												
19:55												
20:00												
20:05												
20:10												
20:15												
20:20												
20:25												
20:30												
20:35												
20:40												
20:45												
20:50												
20:55												
21:00												
21:05												
21:10												
21:15												
21:20												
21:25												
21:30												
21:35												
21:40												
21:45												
21:50												
21:55												
22:00												
22:05												
22:10												
22:15												
22:20												
22:25												
22:30												
22:35												
22:40												

心踊る音楽や映像に合わせて楽しく身体を動かしましょう!			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
エアロ45	★	★	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう
空手45	★	★★	空手の形の動作で切れのある身体を手に入れましょう
FIGHTDO45	★★	★★	空手・ボクシング・ムエタイの要素を取り入れて動きます
U-BOUND30・45	★★★	★★	専用トランポリンを使って動きます

理想のボディを手に入れませんか?			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
ファンクショナル30	★★	★	映像と音楽に合わせてみんなで一緒にエクササイズします
コアエクササイズ30	★	★	腹筋運動をおこないお腹まわりを引き締めていきます
フィギュア8 45	★★	★	骨盤まわりをしっかりと動かして綺麗なくびれを目指します
GROUPPOWER45・60	★★	★★	専用のバーベルを使い、みんなで一緒にエクササイズします
コンディショニング45	★	★	引き締めたい部分を集中的にエクササイズします
NEW ウエスト改革!!	★★	★	ウェービングを使って、ウエスト周りの引き締めを目指します

身体が機能的に動くように柔軟性・筋力アップ・体幹の安定性向上を目指します			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
ヨガ30・45・60	★	★	インストラクターごとに特色のあるヨガをおこないます。
骨盤ケアヨガ60	★	★	腹筋や骨盤底筋群などインナーマッスルを刺激します
リンパで美肌ヨガ45	★	★	リンパマッサージとヨガの動きで、むくみ改善・肌の透明感UP!
アースヨガ45	★	★	禅・音・ヨガの要素で構成され、身体や心を調えるプログラムです
流れる太陽礼拝60	★★	★★	呼吸に合わせてポーズを繰り返し、心身をすっきりリセット!
ピラティス30・45	★	★	体幹の安定性を向上させ、綺麗な姿勢を目指します
ストレッチポール30	★	★	ストレッチポールを使って身体の歪みを整えます
骨盤美Body45	★★	★	骨盤まわりにターゲットをしぼり、引き締めていきます
骨盤ウォーキング30	★	★	骨盤まわりの動きを良くして美しい歩き方を身に付けます
OXIGENO45・60	★★	★★	ヨガ・ピラティスの要素を取り入れて音楽に合わせて動きます
バレトン45	★	★★	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせで動きます
肩こり・腰痛スッキリ20・30	★	★	ストレッチポールとラクロスボールを使って筋膜リリースをおこないます
NEW ウェービング	★	★	ウェービングを使って骨格や筋肉を動かし、しなやかなボディを目指します

心身ともにリラックスします			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
ストレッチ20	★	★	柔軟性を向上させてケガのないしなやかな身体を目指します

リズムに乗って楽しく汗をかきましょう			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
ダンス45	★	★	様々なジャンルのダンスを楽しみましょう
ストリートダンス45	★	★★	いろいろなジャンルのストリートダンスで汗をかきましょう
Zumba45	★★	★	ラテン音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう
フラメンコ60	★	★	フラメンコ独特の体の使い方をマスターして、エレガントに楽しく踊りましょう

自分のペースで進められます			
プログラム名	強度	難度	プログラム内容
社交ダンス60	★	★	初心者の方から楽しめます

プロジェクションストレッチは、360°映像スタジオを解放しておりますので、ストレッチをご自由におこなってください。