

時分	月	火		水		木		金		土		日		スタジオプログラム内容			
		E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ	E1スタジオ	E2スタジオ				
10:15														<b>スタジオプログラム内容</b> <b>ボディアタック</b> 音楽に合わせて、シンプルな動きを繰り返すグループエクササイズです。心肺機能を高め、全身の筋力アップをはかります。 <b>ボディステップ</b> ステップ台を使用し、音楽に合わせて台の上り下りを繰り返し行うエクササイズです。下半身、ヒップアップに効果的！ <b>ボディジャム</b> 最新の音楽を使用し、様々なジャンルの動きを取り入れたダンスエクササイズです。格好良いパフォーマンスにもご注目。 <b>シバム</b> ダンスが初めての方向けの入門クラスです。シンプルな振り付けで構成された、初心者向けのダンスエクササイズです。 <b>ボディコンバット</b> キックボクシング・テコンドー・空手・ボクシングなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズです。ストレス発散に効果的！ <b>ボディパンプ(定員20名)</b> 専用のバーベルとプレートを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い全身の筋力アップをはかります。 <b>CXワークス(定員15名)</b> 専用のチューブとプレートを用いてお腹周りを引き締める、体幹トレーニングです。お腹周りの引き締めには最強です！ <b>RPM(定員10名)</b> 専用のバイクを使用し音楽に合わせてペダルをこぎながら全身のシェイプアップと下半身の筋力強化をはかります。 <b>レスミルステクニクス</b> レスミルスプログラムの動きを確認・練習するクラスです。これからスタジオプログラムにチャレンジする方におススメです！ <b>ZUMBA</b> ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ラテンダンスエクササイズです。腰を沢山動かすのでウエストの脂肪燃焼に効果的！ <b>背骨コンディショニング</b> 背骨の歪みを整え・肩こり・腰痛・関節痛・手足のしびれ等あらゆる症状の改善・緩和を行うプログラムです。 <b>ビギナーズステップ</b> ステップ台を使用し、台の上り下りの基礎的な動きを練習するステップ入門クラスです。初めての方向けのクラスです。 <b>バレエストレッチ</b> バレエの要素を取り入れながら全身のストレッチを行い、全身の柔軟性を向上させます。柔軟な体作りを目指します。 <b>バレトン</b> ヨガ・バレエ・フィットネスの要素が混合された体の調整を行うプログラムです。今回新しく導入されたプログラムです。 <b>ストレッチーズピラティス(定員10名)</b> 伸張性のある特殊な布を使い、ストレッチや体のサポートを内側から行います。初めての方でも安心です。 <b>からだジャンプ(定員6名)</b> トランポリンを使い音楽に合わせて弾むことで、筋力アップ・脂肪燃焼など効果あり。懸への負担も軽く初めての方におススメ！			
10:30		10:30~11:15 ベーシックヨガ 齊藤 麻木		10:30~11:30 癒しのヨガ 大廣 朝美		10:30~11:30 背骨 コンディショニング 安福 千猪子		10:30~11:30 (予約) ボディパンプ 山口 智成		10:30~11:30 デトックス フローヨガ 武田 真弓	<b>児童 デイ サー ビス</b>						
11:15		11:30~12:15 ボディステップ45 早坂 奈美	<b>児童 デイ サー ビス</b>	11:45~12:30 ビギナーズステップ 竹村 かをる		11:45~12:45 ボディジャム 椿 己寿恵		11:45~12:45 ボディアタック 山口 智成		11:45~12:45 ボディコンバット 週替り担当			11:00~12:00 ボディステップ 早坂 奈美		11:00~12:00 バレエストレッチ 谷詒 翔太		
12:15		12:30~13:15 ボディコンバット45 山口 智成			12:45~13:30 シバム 新木 誠	<b>児童 デイ サー ビス</b>	13:00~13:30 (予約)CXワークス 椿 己寿恵		13:00~13:45 ZUMBA 渋谷 絵里子			13:00~13:45 ボディジャム45 椿 己寿恵			12:15~13:15 (予約) ボディパンプ 名辺田 貴宏		
13:15		13:30~14:15 (予約)ボディパンプ45 山口 智成			13:45~14:45 (予約)ストレッチーズ ピラティス 平川 美知子			13:45~14:30 ボディコンバット45 新木 誠		14:00~15:00 アロマヨガ 渡部 智華			14:00~14:30 レスミルステクニクス 新木 誠			13:30~14:30 スローフローヨガ 渡部 智華	
14:15		14:35~15:25 (予約)RPM 早坂 雄一			15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 平川 美知子			14:45~15:30 ボディステップ45 新木 誠		14:45~15:15 (予約)CXワークス 新木 誠			14:45~15:15 (予約)CXワークス 新木 誠			14:45~15:45 ボディジャム 名辺田 貴宏	
15:15													15:30~16:15 ボディステップ45 新木 誠			16:00~17:00 ボディコンバット 週替り担当	
16:15													16:30~17:30 ボディアタック 三浦 佑介				
17:15																	
18:15																	
19:15		19:30~20:15 シバム 新木 誠			19:15~20:00 エアロビクス 渋谷 絵里子			19:15~20:00 ZUMBA 渋谷 絵里子		19:25~19:55 (予約)CXワークス 早坂 雄一							
20:15		20:30~21:30 ボディコンバット 澤口 聖			20:15~21:00 バレトン 渋谷 絵里子			20:15~20:45 レスミルステクニクス 早坂 雄一		20:15~21:15 ボディジャム 山口 智成							
21:15		21:45~22:30 ボディステップ45 新木 誠			21:30~22:00 レスミルステクニクス 山口 智成			21:00~21:45 ボディアタック45 高橋 慶行		21:30~22:15 ボディコンバット45 高橋 慶行							
22:15		22:45~23:30 (予約)ボディパンプ45 名辺田 貴宏			22:15~23:15 ボディアタック 三浦 佑介			22:00~22:30 (予約)CXワークス 名辺田 貴宏		22:30~23:30 ボディステップ 名辺田 貴宏							
23:15								22:45~23:30 ボディコンバット45 遠藤 誠									

**【レッスンお待ちの際の並び方について】**  
 \*スタジオに参加されるお客様は、男性トイレの前から階段下にかけて引かれている黄色のラインより内側に(左詰め)でお並びください。  
 通行の妨げになりますので一列でお並びください。危険ですので階段には座らないようお願いいたします。  
 また、2つ先のレッスンを待ちのお客様は、右側のラインに沿ってお手荷物を置いてお待ちください。お手荷物を置くのはご本人様分のみとなります。荷物の移動は、前のレッスンが始まって扉を開けてからの移動をしてください。3つ先のレッスンを待ちいただく場所はございません。列には並びたくない方は、列には並びたくないようお願いいたします。

**<お願い>**

- ①ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ②ウォーミングアップ及びクールダウンは十分にしましょう。
- ③レッス途中での入場はお断りいたします。
- ④体調不良などやむを得ず途中で退出される際は、必ずインストラクターへお知らせください。
- ⑤ドリンク、タオルをご用意ください。
- ⑥スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。譲り合ってください。
- ⑦レッスン終了後は、一度退出をお願いいたします。

※ナイト会員のお客様にしまして、スタジオプログラムに参加ご希望のお客様は、1レッスン ¥324(税込)にて、スタジオへご参加いただけます。ご希望の方は、レッスン開始10分前までにフロントにてご入金をお済ませ下さい。

※(予約)のプログラムへご参加のお客様は、完全予約制となりますので、当日の朝10:00からレッスン開始10分前までフロントにてご予約下さい。