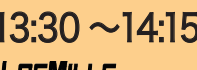


月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	LESSONプログラム 簡単早見表					
プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プロジェクト スタジオ	プログラム名	強度	内容			
10:25～11:10 ヨガ棒 高橋時栄	10:30～11:15 オリジナルエアロ 野間忠則	10:25～11:10  小野元気		10:30～11:15  小野元気	10:30～11:15 かんたんエアロ 野間忠則	プロジェクトヨガ リフレッシュ	★	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。			
						プロジェクトヨガ ナチュラル	★★	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。			
						プロジェクトヨガ パワー	★★★	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。			
11:30～12:15  HIKARU	11:30～12:30 プロジェクト ヨガ ★ 小松奈保子	11:30～12:30 プロジェクト ヨガ ★★ Aya	11:15～12:15 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾		11:55～12:40 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	ヨガ棒	★	ヨガ棒という道具を使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。			
12:45～13:30 K-POP Reina	13:10～13:55 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	13:00～14:00 プロジェクト ヨガ ★ 大坪 恵	12:30～13:15 K-POP Reina			13:00～14:00 ピラティス＆ 骨格調整 小松喜久子	骨格調整ピラティス	★	ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、骨格調整をより引き出して参ります。		
							13:00～14:00 ピラティス＆骨格調整	★	ピラティスを行った後骨格調整プログラムを実施し、より深く身体に働きかけるエクササイズです。		
13:50～14:35 エンジョイエアロ 小松 奈保子	14:15～15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子	14:30～15:15 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	13:30～14:15  HEMMY	14:15～15:15 プロジェクト ヨガ ★★ 新田美穂	15:00～15:45  HEMMY	レズミルズ ピラティス	★★	伝統的なピラティスの長所を取り入れ、Lesmils の動きと音楽			
14:50～15:35 ラテンエクスプレス コンサルサ 佐々木知美						15:35～16:20 ZUMBA 大竹いく子	15:45～16:30 HULA 只野真紀子				
								プログラム名	難度	強度	内容
		サーフ エクササイズ [定員 15名]			★★			★★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を連動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。		
18:00～19:00 プロジェクト ナチュラルヨガ★★ RISA	19:15～20:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	19:00～20:00 プロジェクト ヨガ ★★ 林 綾	19:10～20:10 SALSATION® 宮西由美	16:45～17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		かんたんエアロ [定員 21名]	★	★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。		
						オリジナルエアロ [定員 21名]	★★	★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。		
						エンジョイエアロ [定員 21名]	★★	★★	エアロビクスのステップやリズム感を楽しむクラスです。簡単な動作やアレンジを繰り返し行うので初めての方も楽しめるクラスです。		
20:20～21:05 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		20:15～21:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	20:20～21:05 プロジェクト ヨガ ★★ Kanna	WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 12月プログラム予約開始日：11月22日(土) 1月プログラム予約開始日：12月20日(土)		メガダンス [定員 21名]	★★	★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です		
						フラダンス [定員 21名]	★	★	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振り付けを楽しむプログラムです		
						ZUMBA [定員 21名]	★	★★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。		
						SALSATION [定員 21名]	★★	★★	機能的な動きとトレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを楽しみながらシェイプアップを目指します。		
						K-POP dance [定員 21名]	★	★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピーではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。		
						ラテンエクスプレス コンサルサ [定員 21名]	★★	★	サルサの音楽とステップを使ったダンスフィットネスプログラムです。		
						BODY COMBAT [定員 21名]	★★	★★★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。		