

フィットネススタジオ プログラム (令和2年10月1日～)

区分	教室名	イメージ	対象	内容	運動強度	時間帯	定員	持ち物	担当インストラクター
ベビ	ベビーマッサージ & リズミックヨガ		生後2ヶ月からハイハイ までのあかちゃんと保護者	肌に優しいオイルとママの魔法の手でベビーマッサージ。愛着関係を築きます。また楽しい曲に合わせてのふれあい遊びやヨガでは赤ちゃんの笑顔にママもにっこり♪		木曜日 10:00～11:00	15組	バスタオル2枚・ 水分補給用の水など	犬塚 あゆみ
	親子でバランスボール 体創		未就園児と保護者	心と体のふれあいマスキングをはかりながらバランス調整能力をはくみます！ママ友活動にお勧めです。		火曜日 13:00～14:00	15組	バスタオル・ 水分補給用の水など	小塚 美奈子
	バランスボール エクササイズ		15歳以上の方	ゆったりとした動きで体幹(コア)を鍛える運動。バランスボールを使用し楽しみながら行います！	☆☆	木曜日 11:15～12:15	15名	タオル・ 水分補給用の水など	平原 綾香
	フラダンス		15歳以上の方 (高齢者の方にお勧め)	音楽にあわせてステップを踏み、幅広くフラダンスを楽しむことができます。	☆	金曜日 13:15～14:15	18名	タオル・ 水分補給用の水など	松本 美奈子
	フラダンス		15歳以上の方 (高齢者の方にお勧め)	音楽にあわせてステップを踏み、幅広くフラダンスを楽しむことができます。	☆	土曜日 19:45～20:45	18名	タオル・ 水分補給用の水など	白浜 あい
	ズンバ		15歳以上の方 (お勤めの方にお勧め)	リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できます！	☆☆☆	月曜日 19:45～20:45	18名	タオル・ 水分補給用の水など	富田 けいこ
	ズンバ		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できます！	☆☆	火曜日 11:50～12:50	18名	タオル・ 水分補給用の水など	十島 里美
	ズンバ		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できます！	☆☆	木曜日 19:45～20:45	18名	タオル・ 水分補給用の水など	澤木 美奈
	骨盤調整ストレッチ		15歳以上の方 (お勤めの方にお勧め)	リラックスしながら自分自身の身体をほくしていきます。強度の高いポーズではなく、初めての方でも安心して参加して頂けます。	☆☆	金曜日 15:45～16:45	18名	タオル・ 水分補給用の水など	山崎 明子
	ズンバ		15歳以上の方 (お勤めの方にお勧め)	リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できます！	☆☆☆	日曜日 19:30～20:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	日置 初美
	パワーヨガ セルフリンパ		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	初心者の方からご利用いただけるプログラムです。ヨガのポーズの基礎で汗を流し、ストレッチやリンパのマッサージを行いリンパの流れを促します！	☆☆	金曜日 10:30～11:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など ヨガマット	近藤 幸子
	サルサセッション		15歳以上の方 (お勤めの方にお勧め)	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	☆☆	金曜日 19:45～20:45	18名	タオル・ 水分補給用の水など	高橋 智子
	ベーシック ヨガ		15歳以上の方	経験者の方からご利用いただけます。ポーズの種類と難度を変えて、最初はできないポーズでも段々とできるようになります。楽しさも倍増！	☆☆	水曜日 20:00～21:00	18名	タオル・ 水分補給用の水など ヨガマット	杉山 浩子
	ソフトヨガ		15歳以上の方 (高齢者の方にお勧め)	初心者向けのポーズを行います。少しずつポーズの種類を変えていきます。最初はできないポーズでも段々とできるようになります。楽しさも倍増！	☆	水曜日 12:15～13:15	18名	タオル・ 水分補給用の水など ヨガマット	杉野 千津子
	天空大河		15歳以上の方 (高齢者の方にお勧め)	空手の型をイメージさせる動作で行います。天・空・大・河の4つのパートにより構成される武道エクササイズです。	☆	月曜日 18:30～19:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	富田 恵子
	骨盤スリムヨガ		15歳以上の方 (主婦層の方から高齢者の方にお勧め)	骨盤を意識しながらスリムな身体を目指しましょう。心も身体もリフレッシュ。	☆	月曜日 11:45～12:45	18名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	川瀬 未樹
	エアロピクス初級		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	POPミュージックに合わせて、エンジョイフィットネス。運動強度を上げながら楽しむことができるレッスンです。	☆☆	火曜日 10:40～11:40	18名	タオル・ 水分補給用の水など	林部 志乃富
	エアロピクス		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	エアロピクス経験者の方向けのプログラムです。POPミュージックに合わせて、エンジョイフィットネス。運動強度を上げながら楽しむことができるレッスンです。	☆☆☆	水曜日 10:30～11:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	林部 志乃富
バレトン		15歳以上の方 (主婦層の方から高齢者の方にお勧め)	素足で行い、普段靴の中で窮屈になっている足裏の感覚を目覚めさせ、重心をしっかり意識することで姿勢矯正にもなり、体の筋バランスも効果的に鍛えられます。	☆	月曜日 10:30～11:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	川瀬 未樹	
シャカダンス		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	☆☆	木曜日 14:30～15:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	Mario Kanasiro	
ズンバ		15歳以上の方 (主婦層の方にお勧め)	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	☆☆	金曜日 14:30～15:30	18名	タオル・ 水分補給用の水など	山崎 明子	