スタジオプログラム

10:45	月	火	水	木	金	土	10:45
11:00						インナーシェイプ （10:45～11:45）	11:00
12:00	【週替わり】 ボディメイクヨガ （1･2･4週） リリースヨガ （3･5週） 沼　尻	エアロ1 松　崎	脳トレ体操（10分） ピラティス（30分） らく楽エアロ（30分） （12:10まで） 篠　原	ハタヨーガ （75分） akiko （11:00～12:15）	ストレッチ バレトン 永　島	【週替わり】 骨盤調整（1･3･5週） ポル･ド･ブラ（2･4週） 石　﨑	11:45 12:00 12:15

14:00 15:00	ヨ　ガ 田　波	エアロ2 松　崎	ZUMBA 永　島	STEP 松　崎	ダンベルSTEP（30分） 腰痛予防ストレッチ（30分） 坂　本	ポル･ド･ブラ（1･3･5週） 骨盤調整（2･4週） 石　﨑	14:00 15:00

◆◇◆◇◆◇ ＜各クラスの内容＞ ◆◇◆◇◆◇

らく楽エアロ・・・・・・基本の動きを中心に全身を動かしていきます。

エアロ1・・・・・・・・・・・・初心者向けエアロビクス（基本動作を無理なく楽しむ）

エアロ2・・・・・・・・・・・・中級者向けエアロビクス（走らずに様々なステップを楽しむ）

STEP・・・・・・・・・・・・ステップ台を使い前後左右と様々なステップをする

ダンベルSTEP・・・・・ダンベルとステップ台を使って全身を引き締めるクラス

ZUMBA・・・・・・・・・・・ラテン系の音楽を使いフィットネスとダンスの融合したクラス

脳トレ体操・・・・・・・・・・頭を使いながら体を動かし、脳の活性化や集中力アップを図る

ストレッチ・・・全身をゆっくり伸ばし、柔軟性の向上や、血行の促進を図ります。

バレトン・・・・・「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の動きを組み合わせたクラス

インナーシェイプ・・・・・・・・骨盤ストレッチ・ヨガ・ピラティスをMIXしたクラス

ピラティス・・・・・・・体幹部の筋肉を刺激し、筋力強化や姿勢や身体バランスを整えましょう

ハタヨーガ・・・・・・・・・・・・・・ヨーガの基本的な動作を行うので初心者にも安心なクラス

ボディメイクヨガ・・・・・・・・体の中心（体幹）から調整をすることにより老化を防止する

・リリースヨガ・・・・・・ヨガで筋肉や筋膜を緩めマッサージやリラックス効果を高めるクラス

骨盤調整エクササイズ・・・音楽に合わせながら骨盤調整をし体の内側から代謝を上げる

ポル・ド・ブラ・・・バレエ・ピラティス・姿勢トレーニングを融合した、身体機能を活かすエクササイズ

リラクゼーションヨガ・・・筋肉をほぐし深いリラクゼーションを与える

※青文字のクラスはトレーニングシューズが必要です。

19:15	アナトミック 骨盤ヨガ 山田	インナーシェイプ （45分）	ダンベルSTEP 坂　本	らく楽エアロ 高　橋	ZUMBA 永　島	骨盤調整 エクササイズ 間　中	19:15
19:45		ZUNBA（45分） 石　﨑					19:45
20:15 20:45							20:15 20:45

Sutudio Open 10:00　maintenance16:00～18:00　Sutudio Close月～金21:30（土21:00）