

# エアロスタジオレッスン タイムスケジュール

2021年8月

上三川いきいきプラザ  
0285 - 57 - 0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
10:00					9:30~11:30				9:55~10:25 コアリセット 相澤		10:00~10:50 ハタヨガ 佐藤		10:15~11:05 らくらく 関節体操 黒崎		10:00
30					貸し出し (生命の貯蓄体操)										30
11:00									10:50~11:40 リフレッシュヨガ 斎藤						11:00
30															30
12:00	11:30~12:20 ナチュラル フローヨガ 芝野		11:35~12:20 コアメイク 白寄				11:45~12:35 らくらく 関節体操 黒崎						11:35~12:05 リンパデトックス 黒崎		12:00
30															30
13:00															13:00
30					13:10~13:55 ボディバランス 前原										30
14:00									13:20~15:20 貸し出し (ダンスサロン)				13:35~14:25 リセットヨガ 筒井		14:00
30	14:15~15:05 フィットネスフラ 阿部		14:05~14:55 セラピーヨガ 阿久津		14:25~14:55 コアリセット 永山										30
15:00															15:00
30															30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30															30
20:00															20:00
30															30
21:00															21:00

- ◆レッスンを受講する際は、施設使用料+(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。
- ◆レッスンの受付は、レッスン開始10分前よりマシン入口にてお申込みいただけます。受付はレッスン開始時刻で終了となります。
- ◆途中退場はご遠慮ください。また、スタジオへの入室はレッスン開始5分以内とさせていただきます。  
ステップ台/ヨガマットなど用具を使用するレッスンは、準備(スペース確保など)のため、開始時刻には入室していただきますようお願いいたします。
- ◆荷物での場所取りは、ご遠慮ください。
- ◆各レッスン定員12名となっております。
- ◆スケジュールは都合により、変更する場合があります。予めご了承ください。代行・休講等はマシン入口のホワイトボードにてご確認ください。

## ◆エアロスタジオプログラム要項◆

脂肪燃焼プログラム(対象:高校生以上)

【運動強度】★(1)…初心者～初級者

★★(2)…初級者～中級者

☆(1)…初心者～<<個人差有り>>

教室名	定員	強度	教室紹介
はじめてエアロ	<h1 style="color: red;">8月1日(日)～8月28(土)</h1> <h1 style="color: red;">休講</h1>		
初級エアロ			
シェイプエアロ			
ラテンエアロ			
かんたんSTEP			
エンジョイSTEP			
STEP 1			
SHAPE PUMP 30 & Re:release(リリース)			
SHAPE PUMP 40			
SHAPE PUMP 50			
MOSSA GROUP fight			
サーキットトレーニング			

健康増進プログラム(対象:高校生以上)

教室名	定員	強度	教室紹介
ナチュラルフローヨガ	1 2	★★	呼吸と動作に意識を向けます。内側の温まりを感じたり、大きく体を動かすことで集中力を高めます。日常では使わない筋肉も動かします。
デトックスフローヨガ	1 2	★	呼吸とともに流れるように体を動かします。体と心に溜まってしまった不要な物を排出させスッキリとした自分へ…。
セラピーヨガ	1 2	★	リンパを流して毒素を排泄させながら、体の詰まりを取り除き体調改善・メンテナンスに役立てます。
リフレッシュヨガ	1 2	★	呼吸と身体を意識しながら行うリラクセス系ヨガです。毎回1・2個チャレンジポーズも少し入ります。
リラクセスヨガ	1 2	★	ゆったりとした呼吸とポーズで日々の疲れを取り除きます。
ハタヨガ	1 2	★	基本的なヨガのポーズを1つ1つゆっくり丁寧に呼吸を合わせて行います。ハは「太陽(吸う息)」で夕は「月(吐く息)」を意味します。
リセットヨガ	1 2	★	ゆったりとした呼吸と体のなかで起きていることに耳を傾け、自分の身体と向き合う時間を大切にしましょう。
スローフローヨガ	1 2	★	呼吸とともにポーズをゆっくりと大きく、流れるように作っていきます。チャレンジポーズも楽しみましょう。
スローヴィンヤサヨガ	1 2	★★	呼吸と体の動きを連動させて流れるようにポーズを行います。集中力を高め、リラクセス効果を深めます。
コアメイク	1 2	★	ストレッチとシンプルピラティスで機能改善&代謝UPの身体作りを行います。
らくらく関節体操	1 2	★	関節はヒジやヒザだけでなく背中や腰にもあるので、あらゆる関節をほぐし緩めることによって身体がリセットされ、動きがスムーズになり関節の可動域も改善します。
リンパデトックス	1 2	★	リンパの流れを整え、体内部の機能を改善していきます。さらに、リンパの流れを活性化させ、体に溜まった老廃物を出していきます。
コアリセット	1 2	★	専用のボールによって体の筋肉を緩めてリラックスしていき、緊張した筋肉を本来の状態にリセットしていきます。

健康体操プログラム(対象:高校生以上)

教室名	定員	強度	教室紹介
ボディバランス	1 2	★	バランスボールを使って、アウトターやインナーの筋肉を鍛え体を引き締めます。

ダンスプログラム(対象:高校生以上)

教室名	定員	強度	教室紹介
フィットネスフラ	1 2	☆	ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動でどなたでも参加いただけます。フラダンスにフィットネス要素をプラスしたクラスです。
大人のHIPHOP	<span style="color: red; font-size: 1.2em;">8月1日(日)～8月28(土)</span> <span style="color: red; font-size: 1.2em; margin-left: 20px;">休講</span>		

お子様のレッスン( HIPHOP/体操/空手 )は、別紙のスクールタイムスケジュールでご確認ください。