

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	ストレッチ30 9:15～9:45 岡上	ピラティス30 9:15～9:45 <b>NEW</b> 前原	ストレッチ30 9:15～9:45 野田		ストレッチ30 9:15～9:45 岡上			9:00
10:00	バレトン60 10:00～11:00 村山	かんたんエアロ60 10:00～11:00 市川	はじめてヨガ60 10:00～11:00 CHIHARU	ヨガ 60 10:00～11:00 MAYUMI	ZUMBA60 10:00～11:00 KYARA	はじめてヨガ60 10:00～11:00 奥村わ		10:00
11:00	はじめてヨガ60 11:15～12:15 AKIKO	フィットネスフラ60 11:15～12:15 市川	かんたんエアロ45 11:15～12:00 <b>NEW</b> 村山	リラックスヨガ60 11:30～12:30 岩崎	筋膜リリースヨガ60 11:15～12:15 田口	しっかりエアロ60 11:15～12:15 奥村わ		11:00
12:00				開始時間が変更しています レッスン時間が増えました				12:00
13:00		はじめてスロ～ヨガ45 13:00～13:45 <b>NEW</b> 大矢	ウェープリング60 13:00～14:00 <b>※定員12名</b> 村山	ピラティス60 12:45～13:45 前原	フィットネスフラ45 13:00～13:45 西村	ミズ・フスボ～ツスケール MSキッズダンス 13:30～14:30 <b>NEW</b> RiNa		13:00
14:00		ZUMBA45 14:00～14:45 大矢	体幹アップヨガ45 14:15～15:00 <b>NEW</b> 川合	しっかりエアロ45 14:00～14:45 川上	バレトン～はじめてクラス～45 14:00～14:45 MAYUMI			14:00
15:00	リフレッシュヨガ60 15:00～16:00 岩崎					リラックスヨガ60 15:00～16:00 岩崎		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	コア&ストレッチボール 19:00～20:00 <b>※定員10名</b> <b>NEW</b> 西村			しっかりエアロ60 19:00～20:00 村中	ヨガ 60 19:00～20:00 <b>NEW</b> 谷口	フラダンス60 19:00～20:00 <b>NEW</b> 平田		19:00
20:00	体幹アップヨガ60 20:15～21:15 川合			ストレッチ30 20:15～20:45 村中	ストレッチ30 20:15～20:45 谷口			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

2020年9月30日更新

10月より新型コロナ感染予防対策として、プログラムの定員を15名とさせていただきます。

※用具使用のプログラムは、一部定員に変更がございます。

	プログラム	時間(分)	担当	内容	
月	ストレッチ30	9:15~9:45	30	岡上	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです
	バレトン60	10:00~11:00	60	村山	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです
	はじめてヨガ60	11:15~12:15	60	AKIKO	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	リフレッシュヨガ60	15:00~16:00	60	岩崎	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	エアロ&ストレッチポール	19:00~20:00	60	西村	音楽に合わせて体を動かし、ストレッチポールを使って体の凝りをほぐし身体の歪みを整えていきます
	体幹アップヨガ60	20:15~21:15	60	川合	普段使っていない筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢や筋肉の使い方をとり戻していくクラスです

火	ピラティス30	9:15~9:45	30	前原	骨盤底筋等のインナーマッスルを意識することで正しい姿勢動きを身につけ動きやすい体を作っています
	かんたんエアロ60	10:00~11:00	60	市川	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです
	フィットネスフラ60	11:15~12:15	60	市川	フラの動きやステップを行うエクササイズで、音楽に合わせて楽しみながら動いてみませんか
	はじめてスローヨガ45	13:00~13:45	45	大矢	初めてレッスンに参加される方にも楽しんでいただけるクラスです
	ZUMBA45	14:00~14:45	45	大矢	ラテン系のリズムカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです

水	ストレッチ30	9:15~9:45	30	野田	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです
	はじめてヨガ60	10:00~11:00	60	CHIHARU	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	かんたんエアロ45	11:15~12:00	45	村山	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです
	ウェービング60	13:00~14:00	60	村山	ウェービングという道具を使って、骨格を整え筋肉を解し、人間本来の動きを導き出す
	体幹アップヨガ45	14:15~15:00	45	川合	普段使っていない筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢や筋肉の使い方をとり戻していくクラスです

木	ヨガ60	10:00~11:00	60	MAYUMI	深い呼吸とともにポーズを行い、肩こりや腰痛の改善にもつながります
	リラックスヨガ60	11:30~12:30	60	岩崎	肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです
	ピラティス60	12:45~13:45	60	前原	骨盤底筋等のインナーマッスルを意識することで正しい姿勢動きを身につけ動きやすい体を作っています
	しっかりエアロ45	14:00~14:45	45	川上	脂肪燃焼や持久力の向上、生活習慣病予防・改善にも繋がるクラスです
	しっかりエアロ60	19:00~20:00	60	村中	しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです
	ストレッチ30	20:15~20:45	30	村中	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです

金	ストレッチ30	9:15~9:45	30	岡上	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです
	ZUMBA60	10:00~11:00	60	KYARA	初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです
	筋膜リリースヨガ60	11:15~12:15	60	田口	第二の骨格とも呼ばれ、体全身にある筋膜を整え、いつの間にか体が伸びているのを実感できるでしょう
	フィットネスフラ45	13:00~13:45	45	西村	基本のステップに合わせ、ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます
	バレトンはじめて45	14:00~14:45	45	MAYUMI	はじめてバレトンをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです
	ヨガ60	19:00~20:00	60	谷口	新陳代謝を高め、リラックス効果が期待できます。週末の夜に、リラックスしてみませんか！
	ストレッチ30	20:15~20:45	30	谷口	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです

土	はじめてヨガ60	10:00~11:00	60	奥村	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	しっかりエアロ60	11:15~12:15	60	奥村	しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです。
	MSキッズダンス	13:30~14:30	60	RiNa	初心者対象で小学1年~3年生のミズノスポーツスクール(月謝制)
	リラックスヨガ60	15:00~16:00	60	岩崎	肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです。
	フラダンス60	19:00~20:00	60	平田	リズムに合わせ、楽しく踊ります。心も身体も心地よくほぐしていくレッスンです

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆スタジオプログラム付きトレーニングルーム定期会員は無料、1回券・回数券でご利用の方は別途必要。

30分…310円、45分…470円、60分…620円、定員15名 ※用具使用のプログラムは一部定員に変更がございます。

レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

☆MSキッズダンス(土曜日) 会費…4,400円/月、定員15名

※事前の申し込みが必要になります。