

2021 スタジオプログラム SAORINA

10月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	ストレッチ30 9:15~9:45 野田	モーニングヨガ45 9:00~9:45 村山	ストレッチ30 9:15~9:45 岡上	ストレッチ30 9:15~9:45 岡上	リラックスヨガ45 9:00~9:45 岩崎			9:00
10:00	バレトン60 10:00~11:00 村山	かんたんエアロ60 9:55~10:55 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	オリジナルヨガ60 11:15~12:15 AKIKO	フィットネスフラ60 11:10~12:10 市川	かんたんエアロ45 11:15~12:00 村山	ストレッチボール30 11:15~11:45 ※定員14名 前原	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	美姿勢ヨガ60 12:30~13:30 AKIKO	優しいヨガ45 12:20~13:05 前原	ウェープリング45 12:15~13:00 ※定員12名 村山	ボールピラティス60 11:55~12:55 ※定員14名 前原	全身ストレッチヨガ30 12:30~13:00 川合	リラックスヨガ60 12:30~13:30 岩崎		12:00
13:00	ZUMBA GOLD 60 13:45~14:45 Karin	ZUMBA45 13:15~14:00 大矢	ウェープリング60 13:10~14:10 ※定員12名 村山	リラックスヨガ45 13:10~13:55 岩崎	フィットネスフラ45 13:10~13:55 西村	ミズノスポーツスクール MSキッズダンス 13:45~14:45 RiNa		13:00
14:00	リフレッシュヨガ60 15:00~16:00 岩崎	大人チアダンス45 14:10~14:55 大矢	フロアヨガ30 14:20~14:50 川合	しっかりエアロ45 14:05~14:50 川上	バレトン~はじめてクラス~45 14:05~14:50 MAYUMI	ミズノスポーツスクール MSキッズダンス 15:00~16:00 RiNa		14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	ヨガ&ストレッチボール60 19:00~20:00 ※定員10名 西村			しっかりエアロ60 19:00~20:00 村中	ヨガ 60 19:00~20:00 谷口	フラダンス60 19:00~20:00 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

☆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。

※レッスン開始 10分以降 の途中参加はご遠慮ください

参加料金	当日券	回数券
30分	310円	3,140円
45分	470円	4,710円
60分	620円	6,280円

☆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です。

☆MSキッズダンスは事前の申し込みが必要です。

月謝・・・4,400円/月 (定員各15名)

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。

利用者同士の間隔を十分に確保する為、通常の定員人数より削減しております。ご理解の程お願い致します。

	プログラム	時間 (分)	担当	内 容
月	ストレッチ30	9:15~9:45	30 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
	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
	オリジナルヨガ60	11:15~12:15	60 AKIKO	そっと目を閉じて、カラダとココロ調整、その両方が深まっていく姿をじっくりと味わっていくクラスです
	美姿勢ヨガ60	12:30~13:30	60 AKIKO	肩凝り・猫背にサヨナラ！美姿勢を保つ為の柔軟性と筋力アップにスポットを当てたクラスです
	ZUMBA GOLD60	13:45~14:45	60 Karin	初心者、高齢者の方でも気軽に参加できるズンバです
	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60	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を歪みを整えています
	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	モーニングヨガ45	9:00~9:45	45 村山	左右の身体のバランスを整え、1日快適に過ごすサポートヨガです。筋力、柔軟に自信の無い方も大丈夫です
	かんたんエアロ60	9:55~10:55	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	11:10~12:10	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
	優しいヨガ45	12:20~13:05	45 前原	深い呼吸を行いながらポーズをとることで、身体を整え、心を落ち着かせていきます
	ZUMBA45	13:15~14:00	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
	大人チアダンス45	14:10~14:55	45 大矢	動きっぱなしではないので体力に自信のない方でも気軽に参加できます。動きを一つずつ組立て曲に合わせて踊ります
	水	ストレッチ30	9:15~9:45	30 岡上
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
ウェープリング45		12:15~13:00	45 村山	ウェープリ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
ウェープリング60		13:10~14:10	60 村山	ウェープリ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
フローヨガ30		14:20~14:50	30 川合	太陽礼拝をベースに身体を動かし、体内のエネルギー循環を促し、脂肪燃焼させるクラスです
木	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
	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
	ストレッチポール30	11:15~11:45	30 前原	円柱形のポールの上に体をのせ、肩や腰まわりを気持ちよくリセットしていきます
	ポールピラティス60	11:55~12:55	60 前原	円柱形の道具を使い、体の奥の筋肉を強くし、背骨、肩甲骨、股関節を柔らかくしていきます
	リラックスヨガ45	13:10~13:55	45 岩崎	肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです
	しっかりエアロ45	14:05~14:50	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	リラックスヨガ45	9:00~9:45	45 岩崎	肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです
	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
	全身ストレッチヨガ30	12:30~13:00	30 川合	ヨガの深い呼吸で全身調整を行いポーズで気持ち良く体を伸ばしてリラックスして頂くクラスです
	フィットネスフラ45	13:10~13:55	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～はじめてクラス～45	14:05~14:50	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
	リラックスヨガ60	12:30~13:30	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
	☆MSキッズダンス	13:45~14:45	60 RiNa	初心者対象で小学1年生～3年生のミズノスポーツスクール（月謝制）
	☆MSキッズダンス	15:00~16:00	60 RiNa	初心者対象で小学4年生～6年生のミズノスポーツスクール（月謝制）
	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