

# フィットネススタジオ教室 内容

| 火                                                                   | 水                                                             | 木                                                                  | 金                                                                          | 土                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>姿勢改善ストレッチ<br/>(松浦)</b>                                           | <b>リラックスヨガ<br/>(吉村)</b>                                       | <b>ピラティス<br/>(木瀬)</b>                                              | <b>ベーシックヨガ<br/>(柴田)</b>                                                    | <b>ボールストレッチ<br/>(竹井)</b>                                       |
| ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！                                | 身体のお老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！       | リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを感じながら体幹を鍛えましょう！          | ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！                              | ボールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。        |
| <b>かんたんエアロ<br/>(松浦)</b>                                             | <b>バレトン<br/>(吉村)</b>                                          | <b>ベーシックエアロ-基礎・初級-<br/>(高橋)</b>                                    | <b>Yin Yang yoga<br/>(Yuki yoga)</b>                                       | <b>キッズ体操<br/>(竹井)</b>                                          |
| 簡単な動きのコンベーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！                                 | バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。 | 基本動作を反復し、エアロビクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。       | 心地よい暖かさとおロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。 | 跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪                         |
| <b>フラダンス<br/>(橋本)</b>                                               | <b>Z U M B A<br/>(山田)</b>                                     | <b>ベーシックヨガ<br/>(柴田)</b>                                            | <b>ルーシーダットン<br/>(井上)</b>                                                   | <b>asicsキッズスポーツラボ<br/>(竹井)</b>                                 |
| ハワイの自然を愛し、美しく踊るクラスです。自然を感じながら、優雅に踊りましょう！                            | 南米生まれのフィットネスダンスです。音楽に合わせて踊ることで、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！      | ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！                      | ルーシーダットンは、自分で自分に施すタイ式マッサージです。冷え性改善にいかがでしょうか？                               | アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！                   |
| <b>asicsキッズスポーツラボ<br/>(竹井)</b>                                      | <b>YOGAピラティス<br/>(山田)</b>                                     | <b>キッズチア (竹井)<br/>はじめて(年中～小1)</b>                                  | <b>SHI-SEトレーニング<br/>(西)</b>                                                | <b>太極拳<br/>(山根)</b>                                            |
| アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！                        | ピラティスでインナーマッスルを鍛え、ヨガでカラダをほぐします。身体の不調を整えましょう。                  | 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。                  | 身体機能や体感覚バランスを、整えたり鍛えたりします。講師のオリジナルメソッドです☆                                  | ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！                   |
| <b>キッズチア (竹井)<br/>ステップ(小2～小6)</b>                                   | <b>HIP HOP(高橋)<br/>キッズ(年少～小2)</b>                             | <b>キッズチア (竹井)<br/>A☆SPLASH</b>                                     | <b>2.3歳児親子で<br/>リズムジャンプ教室(西)<br/>(2.3歳児親子)</b>                             | <b>骨盤ヨガ<br/>(木村)</b>                                           |
| 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。                   | 1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしましょう！！             | 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(他クラスからの進級クラスです。) | 2.3歳児親子対象のリズムジャンプです。親子で楽しく感覚と身体を鍛えましょう！                                    | 身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！                      |
| <b>KICK OUT キッズ(沖)<br/>(小学生)</b>                                    | <b>HIP HOP(高橋)<br/>ジュニア(小3～小6)</b>                            | <b>ZUMBA<br/>(吉田)</b>                                              | <b>リズムジャンプトレーニング(西)<br/>(幼児)</b>                                           | <b>親子リズムジャンプ教室<br/>(西)</b>                                     |
| KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動き体感できます！親子での参加も可能です！ | 1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしましょう！！             | ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！              | リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！                                   | 音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ぜひ親子でご参加ください！（ご家族、お友達も参加できます。） |
| <b>KICK OUT<br/>(沖)</b>                                             | <b>HIP HOP(高橋)<br/>中学生以上</b>                                  |                                                                    | <b>リズムジャンプトレーニング(西)<br/>(小学生)</b>                                          | <b>リズムジャンプエクササイズ<br/>(西)</b>                                   |
| 本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかく引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！                          | 音楽にのって身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪   |                                                                    | リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！                                   | 音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！                   |
|                                                                     | <b>リフレッシュエアロ～初級～<br/>(高橋)</b>                                 |                                                                    | <b>美ラインエクササイズ<br/>(小松)</b>                                                 |                                                                |
|                                                                     | 音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。           |                                                                    | エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに！！                                     |                                                                |