

2024.4~2024.7 当日教室のご案内

スタジオ

曜日	教室名	イントラ	対象	教室目標	定員	時間	開催日	料金
月	ZUMBA	miku	16歳以上	世界中の音楽で楽しく踊りましょう。	25	10:00~10:45	4/1~7/29 (5/6を除く)	800円
	スポヨガ	田中	16歳以上	シェイプアップや足腰の強化、体脂肪燃焼に効果的なポーズやエクササイズ。 達成感のある教室です。	25	11:00~11:45		800円
	スタートヨガ	田中	16歳以上	ヨガの初心者教室です。気軽にご参加できる簡単プログラムです。 肩こり、腰痛の方にもオススメです。	25	12:00~12:45		800円
	リラクセストレッチ	エリカ	16歳以上	運動不足やストレス解消に！楽しくストレッチをしてカラダとココロをリフレッシュ。	25	13:30~14:15		800円
	ビューティーバレエ 初級	エリカ	16歳以上	基本的なクラシックバレエを学び美しい姿勢を作ります。 音楽に合わせて綺麗なカラダを手に入れましょう。	25	14:30~15:15		800円
火	ヨガ ひめトレ+	鈴木	16歳以上	鍛えづらい骨盤底筋にアプローチするツールでヨガレッスンとともに行うことで、 美姿勢&美ボディへ繋がります。	25	10:00~10:45	4/2~7/30 (5/7を除く)	800円
	健康体操	鈴木	16歳以上	リズムにのせて楽しく脂肪燃焼！ストレス発散して心地よく筋力アップを目指します。 日常生活の動きを豊かにしていきます。	25	11:00~11:45		800円
	骨盤調整	鈴木	16歳以上	骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起こります。ストレッチポールを使って 骨格を正しい骨盤に調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ！	25	12:00~12:45		800円
	スタートヨガ	田中	16歳以上	優しいポーズから行きます。また、辛いポーズが苦手な方に。 心身ともにリラックスしたい時のゆったりヨガです。ヨガ初心者コースです。	25	15:30~16:15		800円
	ストレッチヨガ	田中	16歳以上	身体の芯からほくしていきます。深い呼吸とポーズを隅々まで伸ばし、 深いリラクセスと心地よさを得られるヨガです。	25	16:30~17:15		800円
水	筋トレ シニアクラス	佐久間	60~70歳代	1年でも長く活動的で快適な生活を送るためにご自身でできること、 それが「筋トレ」です。快適な体と日常を手に入れましょう！	25	9:15~10:00	4/3~7/31 (5/8を除く)	800円
	コアコンディショニング	佐久間	30~60歳代	肩こりや腰痛、肩甲骨の動きや骨盤の偏り、筋力の低下が原因となっていることが 多くみられます。本来の動きを取り戻し快適な日常を手に入れましょう。	25	10:15~11:00		800円
	全身健康ピラティス	馬場	16歳以上	ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、 姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。	25	11:30~12:15		800円
	ウェーブリングDE全身ほくし	馬場	16歳以上	ウェーブストレッチリングを使い、筋膜リリース。 凝り固まっているところをほくし、セルフマッサージをしていきます。	25	12:30~13:15		800円
	健康体操	鈴木	16歳以上	リズムにのせて楽しく脂肪燃焼！ストレス発散して心地よく筋力アップを目指します。 日常生活の動きを豊かにしていきます。	25	14:15~15:00		800円
第4水曜	健康運動士による体幹トレーニング	虻川	16歳以上	身体の内側から健康増進！ストレッチ〜転倒予防〜筋力トレーニングを バランスよく行います。楽しく頑張りましょう！	20	15:15~16:15	4/24,5/22 6/26,7/24	1,200円
木	ヴィンヤサヨガ	玉井	16歳以上	呼吸と運動してポーズをとり流れるような動きがヴィンヤサヨガです。 ダイナミックな動きが多いのでインナーマッスルを鍛え疲れにくい強い身体を目指します。	25	10:00~10:45	4/4~7/25 (4/18, 5/9, 6/20,7/18 を除く)	800円
	ハタヨガ	玉井	16歳以上	ハは陽、タは穏という意味を持ち動的な動きをバランスよく取り入れて行きます。 ヨガの基本となりどなたでも取り組みやすいプログラムです。	25	11:00~11:45		800円
	ボールとピラティス	久保	16歳以上	【子育て支援プログラム】ボールを使ってのストレッチやエクササイズをしていきます。 小さなお子様づれが可能な教室です。	25	12:15~13:00		800円
	はじめてピラティス	久保	16歳以上	姿勢を整えることからゆっくりと始めます。 姿勢を整えてから身体を使う事で、身体の不調を改善しましょう。	25	13:15~14:00		800円
	太極舞	EMI	16歳以上	中国伝統武術、呼吸法をベースに誰でも無理なく楽しめる教室。 リンパの血行促進で足腰の筋力強化体幹強化、疲労回復に効果が期待。	25	14:15~15:00		800円
金	全身健康ピラティス	馬場	16歳以上	ストレッチで身体をほぐし、呼吸を深めインナーマッスルを鍛えることで、 姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化しましょう。	25	10:00~10:45	4/5~7/26 (5/10 を除く)	800円
	ZUMBA GOLD	みわこ	16歳以上	アクティブシニアや運動苦手な方向けのラテン音楽を使ったリズム体操。	25	11:00~11:45		800円
	骨盤調整	鈴木	16歳以上	骨格がゆがむと身体にさまざまな不調が起こります。ストレッチポールを使って 骨格を正しい骨盤に調整して身体の内側外側に効かせるお手軽エクササイズ！	25	13:30~14:15		800円
土	親子で楽しく手遊び&リズムダンス	太田	0~3歳	ママパパ赤ちゃん一緒に楽しく手遊び、ストレッチ、リズム取りをし、リズム感身体能力を 高めます。ママパパは簡単なダンスでリフレッシュ！みんな笑顔になれるレッスンです。	20	11:00~11:50	4/13,27 5/25	1,000円
	幼児のためのリズムダンス	太田	3歳~未就学児	早い時期から習得すると良いとされているリズム感、ストレッチ、バランス感覚を鍛え、 脳、身体、視覚、聴覚などを刺激し表現力、個性の開花につながるレッスンです。	20	12:00~12:50	6/8,22 7/13,27	1,000円