

2023年度 スタジオプログラム1期

参加者大募集



春は始まりの季節！
スポーツはしませんか？

NEW

楽しい教室ができました！

ダンスフィットネス

暗い中、ミラーボールの光で楽しく動けるフィットネス！ダンスやエアロビクスの経験がなくても、楽しくご参加いただける内容です。戸心も身体もリフレッシュしましょう！



対象 一般(高校生以上) 15名
時間 19:10~20:10
日程 4/12~6/14(全8回)

申込受付期間 3/8~3/29 (抽選 3/30)

SALSATION®

様々なジャンルのダンスがミックスされ音楽を心と身体で感じながら行う新感覚のダンスフィットネスプログラムです！



対象 一般(高校生以上) 15名
時間 10:00~11:00
日程 4/13~6/8(全8回)

申込受付期間 3/9~3/30 (抽選 3/31)

筋膜リリースヨガ

筋一筋のゆるみによって、マッサージ効果、リラクゼーション効果の高いクラス！リンパの流れを改善させ、免疫力、基礎代謝力upにも効果的です。



対象 一般(高校生以上) 15名
時間 10:00~10:50
日程 4/14~6/9(全8回)

申込受付期間 3/10~3/31 (抽選 4/1)

月夜間 ファイティングシェイプ

格闘系の動きを取り入れた有酸素運動です。パンチやキックの動作の練習も行います。気持ちよく汗をかきたい方、脂肪燃焼したい方にオススメです。

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 19:00~19:50
日程 4/10~6/5(全8回)



申込受付期間 3/6~3/27 (抽選 3/28)

火午前 ピラティス&エクササイズ

普段使わない筋肉を動かして、シェイプアップ・姿勢改善を目指します。リラックスしながら自分のペースで理想の身体を目指しましょう★

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 11:20~12:10
日程 4/11~6/13(全8回)



申込受付期間 3/7~3/28 (抽選 3/29)

水午後 骨盤エクササイズ

骨盤周辺のインナーマッスルをほぐし活性化していきます。姿勢改善をしたい方、ボディラインを美しく整えたい方はぜひご参加ください！

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 13:10~14:00
日程 4/12~6/14(全8回)



申込受付期間 3/8~3/29 (抽選 3/30)

水午後 ヨガ棒エクササイズ

ヨガ棒にゆったり体を委ねながら、筋肉の強さを緩めていきます。肩こり改善、姿勢改善、体幹強化、ヨガでも届かない深いインナーマッスルへアプローチしていきます。

対象 一般(高校生以上) 15名
時間 14:10~15:00
日程 4/12~6/14(全8回)



申込受付期間 3/8~3/29 (抽選 3/30)

2023年度スタジオプログラム日程表

1期全8回/年間5期開催

プログラム名	対象	定員	曜日	時間	1期日程	申込受付期間
エアロdeシェイプ	一般(高校生以上)	15	月	10:00~11:00	4/10~6/5 (全8回)	3/6~3/27 (抽選3/28)
ピラティス	一般(高校生以上)	15	月	11:15~12:10		
ファイティングシェイプ ※1	一般(高校生以上)	15	月	19:00~19:50	4/11~6/13 (全8回)	3/7~3/28 (抽選3/29)
ピラティス&エクササイズ	一般(高校生以上)	15	火	11:20~12:10		
いきいき健康寿命教室	60歳以上	15	火	13:30~14:30	4/12~6/14 (全8回)	3/8~3/29 (抽選3/30)
リフレッシュヨガ ※1	一般(高校生以上)	15	火	19:15~20:15		
骨盤エクササイズ	一般(高校生以上)	15	水	13:10~14:00	4/13~6/8 (全8回)	3/9~3/30 (抽選3/31)
ヨガ棒エクササイズ	一般(高校生以上)	15	水	14:10~15:00		
ダンスフィットネス ※1	一般(高校生以上)	15	水	19:10~20:10	4/14~6/9 (全8回)	3/10~3/31 (抽選4/1)
SALSATION®	一般(高校生以上)	15	木	10:00~11:00		
バランスコーディネーション	一般(高校生以上)	15	木	11:20~12:10	4/14~6/9 (全8回)	3/10~3/31 (抽選4/1)
スタイルアップ!全身エクササイズ ※1	一般(高校生以上)	15	木	19:30~20:30		
筋膜リリースヨガ	一般(高校生以上)	15	金	10:00~10:50	4/14~6/9 (全8回)	3/10~3/31 (抽選4/1)
アロマヨガ	一般(高校生以上)	15	金	11:05~11:55		
からだケアピラティス	一般(高校生以上)	15	金	15:00~15:50	4/14~6/9 (全8回)	3/10~3/31 (抽選4/1)
アロマヨガ 夜間A ※1	一般(高校生以上)	15	金	18:40~19:35		
アロマヨガ 夜間B ※1	一般(高校生以上)	15	金	19:45~20:40		

2期以降申し込みについては施設にお問い合わせください。

※1このプログラムは、支払い時に地下鉄定期券(記名式:ご本人)をご提示いただくと700円引きで受講できます。ただし有効期限内のものに限ります。

木午前 バランスコーディネーション

日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐしストレッチ、筋力トレーニングを行います。



対象 一般(高校生以上) 15名
時間 11:20~12:10
日程 4/13~6/8(全8回)

申込受付期間 3/9~3/30 (抽選 3/31)

金午前 アロマヨガ

アロマテラピーとヨガの相乗効果で心と体のバランスを整えていくクラスです。運動不足を解消したい、少しずつ体をほぐしたい方におススメです！



対象 一般(高校生以上) 15名
時間 11:05~11:55
日程 4/14~6/9(全8回)

申込受付期間 3/10~3/31 (抽選 4/1)

最少催行人数 各プログラム 7人

受講料各プログラム

5,600円

申し込みも簡単便利！

※詳しくはホームページおよび裏面をご覧ください



本山製作所青葉アリーナ 検索

本山製作所青葉アリーナ・本山製作所仙台市武道館



〒981-0912 仙台市青葉区堤町一丁目1番5号
TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533