

# 令和4年度 スタジオプログラム4期

## 月曜・火曜 クラス

教室名		対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間	
月曜日	エアロdeシェイプ	一般	各 15名 (7)	10月:31日 11月: 7日・14日・28日 12月: 5日・12日・19日・26日 🌕10:00~11:00 【全8回】	有酸素運動のエアロピクスは、心地よく汗をかけるくらいの強度で運動を行います。その後、腹筋など姿勢を維持するためのトレーニングも実施します!! 気持ちよく体を動かしたい、ストレス解消したい、体力不足を改善したい方などにお勧めです♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 5,600円	10/3~ 10/17  往復はがき または HPより申込	
	ピラティス			10月:31日 11月: 7日・14日・28日 12月: 5日・12日・19日・26日 🌕11:15~12:10 【全8回】	体への意識を高め、筋肉の調整と強化するエクササイズや関節の可動性を高めるエクササイズを行います。プログラムの終わりには体も気持ちもスッキリできます。姿勢改善をしたい方、筋力の衰えを感じる方、体の違和感を改善したい方はぜひご参加ください!!	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
	★ファイティングシェイプ			10月:31日 11月: 7日・14日・28日 12月: 5日・12日・19日・26日 🌕19:00~19:50 【全8回】	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。難しい動きはありませんのでご安心ください。気持ちよく汗をかきたい! 脂肪燃焼したい! ストレス発散したい! という方はぜひ♪	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
火曜日	ピラティス&エクササイズ	60歳以上		11月: 1日・ 8日・15日 22日・29日 12月: 6日・13日・20日 🔥11:10~12:00 【全8回】	ピラティスの動作を行うことで、普段自分が使っている体の得意な場所以外も動きやすくしていきます。毎回テーマに合わせて段階的に運動を行っていくので初めての方でも大丈夫♪ 楽しく身体を動かして行きましょう!!	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)		各 5,600円	10/4~ 10/18  往復はがき または HPより申込
	いきいき健康寿命教室			11月: 1日・ 8日・15日 22日・29日 12月: 6日・13日・20日 🔥13:30~14:30 【全8回】	脳トレ、ストレッチ、トレーニング、リズム体操等を一人ひとりの体力に合わせて無理なく行います。運動が初めての方、体力に自信がない方でも安心して参加いただける内容です。お友達を作って楽しく運動しませんか??	運動着 室内用シューズ タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			
	★リフレッシュヨガ			11月: 1日・ 8日・15日 22日・29日 12月: 6日・13日・20日 🔥19:15~20:15 【全8回】	周りの方と合わせず比べず、自分を大事にしながら行っていきます。ポーズの完成度よりも自分自身の状態を観察し、リアルタイムでの小さな変化までも楽しんでみましょう♪ ゆったりとした呼吸とポーズで心と体をほぐしていくことを目指していきます!	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)			

# 令和4年度 スタジオプログラム4期

## 水曜・木曜 クラス

教室名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間
水曜日	一般	各 15名 (7)	11月:2日・9日・16日・30日 12月:7日・14日・21日	骨盤の歪みは日常生活での癖、スポーツによる動き、加齢、筋力低下などによって誰にでも生じるものです。骨盤エクササイズでは、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！	運動着 長めのタオル 汗拭き用タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 4,900円	9/28～ 10/12  往復はがき または HPより申込
			<b>水</b> 13:10～14:00 【全7回】	11月:2日・9日・16日・30日 12月:7日・14日・21日	ヨガ棒にゆったり体を委ねながら、筋肉の強張りを緩めていきます。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。慢性的な肩こりや、猫背にお悩みの方へオススメのクラス☆		
木曜日	一般	各 15名 (7)	10月:27日 11月:10日・17日・24日 12月:1日・8日・15日・22日	簡単なストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしなど総合的に組み合わせバランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。疲れた体をリセットしたい方、痩せやすい体を作りたい方等におすすめです！	運動着 タオル 飲み物 (フタの閉まるもの)	各 5,600円	9/29～ 10/13  往復はがき または HPより申込
			<b>木</b> 11:10～12:00 【全8回】	10月:27日 11月:10日・17日・24日 12月:1日・8日・15日・22日	ストレッチや自重負荷トレーニング等を組み合わせて行い、全身の引き締めを目指します。さらに、からだのバランス・骨盤のゆがみなどの矯正も行います。		
			<b>木</b> 19:30～20:30 【全8回】				

# 令和4年度 スタジオプログラム4期

## 金曜 クラス

教室名	対象	定員 (最少催行人数)	日程	プログラム詳細	持ち物	料金	申込期間
金曜日	一般	各 15名 (7)	アロマヨガ 1 11月:4日・11日・18日・25日 12月:2日・9日・23日 <b>金</b> 10:00~10:50 【全7回】	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。自分のペースでヨガの心地よさを体感することができます。体を動かすことが初めての方でも安心してご参加ください。 	運動着 タオル 飲み物 (フタが開まるもの)	各 4,900円	10/7~ 10/21 往復はがき または HPより申込
			アロマヨガ 2 11月:4日・11日・18日・25日 12月:2日・9日・23日 <b>金</b> 11:05~11:55 【全7回】				
			からだケア ピラティス 11月:4日・11日・18日・25日 12月:2日・9日・23日 <b>金</b> 15:00~15:50 【全7回】	体への意識を高め、関節の可動性を高めるエクササイズ等行います。また、ストレッチポールというアイテムを使って、ストレッチや筋力アップを図ります。筋力や柔軟性に自信がなくても自分のペースできるので安心してご参加ください！！			
			★アロマヨガ 夜間A 11月:4日・11日・18日・25日 12月:2日・9日・23日 <b>金</b> 18:40~19:35 【全7回】	季節の変化で起きる体の不調に合わせてながら、骨盤調整や筋膜リリース、コアな筋肉を鍛えることができるポーズを中心とした流れで行います。自分の「今」の体の状態に合わせて体の声を聞きながら伸ばし、呼吸とともに体をほぐすことで自律神経を整え、心身を癒す内容です。			
			★アロマヨガ 夜間B 11月:4日・11日・18日・25日 12月:2日・9日・23日 <b>金</b> 19:45~20:40 【全7回】				