グランディ・21

会員の方、都度利用会員の方もご参加いただけます。スタジオレッスン前及びトレーニング前の準備運動としてぜひご参加ください。

宮城県総合運動公園 11月レッスンスケジュール

宮城県総合運動公園指定管理者 宮城県スポーツ協会・同和興業

・セントラルスポーツグループ

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。 スタジオ テニスコート サブプール プールトレ室 スタジオ サブプール サブプール アリーナ スタジオ スタジオ スタジオ 10:00~11:30 10:00~10:50 10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:30 10:00~10:40 10:00~11:30 10:00~11:00 10:00~10:50 10:15~11:00 9:50~10:50 10:15~11:00 有料プログラム ヨガ & 有料プログラム 11/13 27休講 エアロ40 有料プログラム 有料プログラム NOTA2 IA2 有料プログラム ヨガ50 アクアビクス 健康体操教室 成人テニス 10:40~11:10 成人テニス 7UMBA® (サルセーション) 健泳塾 ピラティス 菊田(敦) 4 健泳塾 健康運動教室 今野 50 ダイエットウォーキング 笹田 4 スクール Yumi 60 菊田 60 石塚 30 初心者 佐藤(千) 60 11:00~11:30 11:05~11:50 11:20~11:50 11:10~12:00 **ZUMBA®** 11/28休譴 11:00~12:30 11:15~12:00 11.05~11.55 11:20~12:10 菊田(敦) 40 ↑ テニスコー 11.10~12.10 初級水泳 ステップ45 有料プログラム エアロ50 中級バタフライ・平泳き 1/6 パタフライ 11:30~12:00 11:20~11:50 菊田(直) 30 定員15名 アクアビクス ダンスファン エアロファン ヨガ60 成人テニス 1/13 休講 石塚 30 「中級水泳(4泳法) 笹田 50 ストレッチウォーキング 笹田 4 スクール 佐藤(千) 30 芳田(美) 50 11/20 平泳ぎ ↑11/13, 27休講 11:50~12:35 今野 45 濱林 60 小野 50 菊田(直) 30 瀬谷 9 11/11. 18休講 11/4. 25休講 11/27 休識 12:00~12:45 ↑11/28休謙 バレトン45 11/5 クロール 12:10~12:40 12:20~13:10 12:10~12:40 ←奇数月:クロー 12:00~12:50 | 12:00~12:40 12:00~12:40 12:10~13:00 アクアビクス 大戸 45 12:20~13:10 11/12 バタフライ 週替レッスン初級 12:20~12:50 初級水泳 偶数月: 背泳ぎ スキンダイビング 筋コン&ST エアロ+筋トレ10 **ZUMBA®** 高間 45 菊田(直) 30 パンプアップ 11/19 背泳ぎ 佐藤(千) 30 コアヒーリング CORE HEALING 定員10名 11/26 平泳ぎ 芳田(美) 50 ↑11/13.27休講 12:45~13:25 佐藤(千) 30 笹田 4 rumi 50 12:50~13:20 小野 50 12:50~13:40 13:10~13:40 ↑11/4, 25休講 13:20~14:05 定員15名 J級スキンダイビング スイムトレーニング 石塚 30 13:20~13:50 体幹リセット& シェイプパンプ50 石塚 50 コンディショニング 定員10名 モビリティストレッラ 菊田(直) 30 菊田(直) 30 定員15名 13:40~14:10 石塚 50 1/1,29 休講 Feel Pilates 菊田(直) 30 SHAPE PUMP 14.50~15.50 15:00~16:00 15:00~16:00 キッズ体育 15:00~16:00 幼児スイミング キッズ体育 幼児スイミング 幼児スイミング スクール 幼児スイミング スクール 低学年 60 スクール スクール スクール スクール 用コース①2 低学年 60 利用コース①② 利用コース①② 利用コース①2 16:00~18:00 16:00~18:00 16:00~18:00 16:00~18:00 児童スイミング 16:00~17:00 児童スイミング 児童スイミング キッズ体育 児童スイミング 16.15~17.15 選手育成コース キッズ体育 16:30~17:30 スクール Jrチアダンス 16:30~17:30 スクール スクール スクール スクール スクール ジュニアテニス 低学年 60 スクール ジュニアソフト 低学年 60 スクール 低学年 60 テニススクーノ 火曜日スイムレッスンのご案内 硬式 17:10~18:10 11月4, 25(火)休館日に下記のレッスンを実施いたします キッズ体育 17:10~18:10 17:40~18:40 11:15~12:00 アクアビクス 今野 全面貸切 全面貸切 キッズ体育 ジュニアテニス 全面貸切 全面貸切 スクール Jrチアダンス 12:10~12:40 初級水泳 高学年 60 18:00~19:00 18:00~19:00 スクール スクール 18:00~19:00 18:00~19:30 スクール テニススクール 18:30~19:00 選手育成コース 高学年 60 硬式 高学年 6 60 12:10~13:20 初級スキンダイビング 石塚 選手育成コース 選手育成コース 選手育成コース スイムセッション 場所はサブプールとなります。 菊田(直) 30 19:00~19:45 また、11:00~14:00の時間帯はメンバー開放いたします。 19:00~19:40 19:00~19:50 19:00~19:45 19:00~19:50 19:00~20:30 19:00~20:30 アロマヨガ 骨盤底筋ヨガ アクアビクス **ZUMBA®** 有料プログラム 初級エアロ50 有料プログラム 下記のレッスンは予約が必要となります。 松森 45 中級テニス ジュニアソフト ※当日レッスン開始30分前から受付開始 高間 40 羽賀 45 小野 50 小野 50 スクール テニススクール ステップ 11/4, 25休講 ↑11/4, 25休講 パンプアップ/シェイプパンプ 19:55~20:35 20:00~20:45 20:00~20:50 20:00~20:30 斉藤 90 体幹リセット&コンディショニング ボディコンディ コアヒーリング ピラティス X-FIT 極 X-FIT 種 コアヒーリング ショニング50 佐藤(千) 30 小野 45 11月イベント・休館日のお知らせ サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更予定及びレッスン休講情報 月 レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますの 2日・11日・13日・18日・27日・28日・30日 10:00~14:00 サブプール貸切利用の為 10:00~14:00のスイムレッスンは すべて休 でご遠慮下さい。 火曜日スイムレッスンのご案内 ◎11月4,25(火)休館日に下記のレッスンを実施いたします レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、 11:15~12:00 アクアビクス 今野 、12:10~12:40 初級水泳 菊田 、12:10~13:20 初級スキンダイビング 石塚 イベント(ア) 競泳 開放(メブ) ホームページでもご覧になれます。 場所はサブプールとなります。 また、11:00~14:00の時間帯はメンバー開放いたします。 大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が 3 2 6 8 予想される日時がございます。 トレ室トレーニングルーム・スタジオ 利用の際のお願い イベント(ア) 賞切利用 (メブ・サブ) 黄切利用 (メプ) 第二・第三駐車場が満車の場合はお手数ですが 休館日 A駐車場をご利用ください。 9 13 ●禁止事項● レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。スタジオ、及び室内での撮影はご遠慮ください。 12 14 15 着替えは所定のロッカーをご利用ください。スタジオ内、トレーニング室内での着替えはご遠慮ください。 貸切利用 貸切利用 イベント(ア) ●利用時間のお知らせ 競泳開放・イベント開催のお知らせ 18 21 **16** 平月・十曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~17:00 1日(土) 14:00~17:00 競泳練習開放(メインプールで実施) 会員の方も別途、利用料金が必要。※2名以上でご参加ください。 貸切利用 イベント(ア) 休館日 トレーニングルーム 平日・土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~17:00 11月4日(火)~12月5日(金)の期間は、メインプール・飛込プール施設点検の為利用中止となります。 28 24 26 29 貸切利用 貸切利用(サブ) ジムスモールレッスンのお知らせ 宮城県総合運動公園グランディ・21 30 セントラルスポーツ宮城G21プール 水曜日 9:20~9:40 矢内 金曜日 9:20~9:40 渡邊 トレーニングルームにて実施しております。 受付 TEL 022-356-0450 貸切利用

休館日:毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は翌日

〇:イベント、大会実施日

レッスンプログラム紹介

目的やレベルに合ったレッスンをお選びください。

スイミング	時間	強度	>>>>
■ 初級水泳	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います)
■ 初中級4泳法	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 中級レッスン(バタ・平泳ぎ)	30分	*	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 週替レッスン初級	40分	☆	週ごとに種目が変わります。泳ぎの基礎を中心に習得するクラスです。
■ スイムセッション	30分	☆	4泳法の基本ワンポイントを習得するクラスです。苦手な種目にもチャレンジしていきましょう!
■ スイムトレーニング	50分	***	フォームチェック・スカーリング・ターン・speed練習・持久力系の練習など、4泳法泳げる方向けのクラスです。
■ 初級スキンダイビング	30分	*	ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習する初級クラスです。
■ スキンダイビング	30分	☆	マスク・スノーケル・フィンを使い素潜りを楽しみます。水中を自由自在に泳ぎましょう。
アクアエクササイズ			>>>>
■ ストレッチウォーキング	30分	*	ストレッチで筋肉や関節を伸ばしながら、水中をゆっくり歩いて移動していきます。柔軟性Up以外にも脂肪燃焼効果も期待できます。
■ ダイエットウォーキング	30分	*	インターバルトレーニングを取り入れながら、脂肪燃焼効果のUPを狙います。
■ アクアビクス	40分	*	水中で音楽にあわせながら楽しく脂肪燃焼していきます。
エアロビクス・ステップ	ダンス・有軽	索系	>>>>
★ I7□40·50	40・50分	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズミカルに動かす40・50分間のクラスです。
★ エアロファン50	50分	**	エアロビクスの動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
* ZUMBA	50分	*	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
★ ダンスファン	50分	**	動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ SALSATION (サルセ-ション)	60分	*	世界中で広がっているダンスフィットネスレッスンです。機能的な動きが入るので体幹が鍛えられます。脂肪燃焼効果も大!跳んだり跳ねたりしないので、初心者や体力に自信が無い方も気軽に参加頂けるプログラムです。
, ¬¬			
★ ステップ	40・45分	☆	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降運動を40・50分間楽しみます。
▼ ステップ シェイプアップ・ボディ:		*	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降連動を40·50分間楽しみます。 >>>>
		*	
シェイプアップ・ボディン	メイク系		>>>>
シェイプアップ・ボディ: ★ ピラティス	メ イク系 45分	* * *~	
<u>シェイプアップ・ボディ</u> ★ ピラティス ★ バレトン45	メイク系 45分 45分	* * *~	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動してい
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ	メイク系 45分 45分 50分	* * * * * * * * * * * * *	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、パレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロ
シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」	メイク系 45分 45分 50分 40分	* * * * * * * * * * * * *	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アッ
 シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	多勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとストレッチを組み合わ
シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	
・シェイプアップ・ボディン ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ X-FIT 体錬魂「極」 ★ シェイブパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 ショニング系 50・60分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス **** **** ***	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋カアップ、ストレス発散、シェイブアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 ※ 心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。 「 第42222222222222222222222222222222222
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * X−F T 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ&ピラティス * フィールヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイブアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 かと身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * X−F T 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ&ピラティス * フィールヨガ * フィールピラティス	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 5	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイブアップを目指します。 かからシェイブアップを目指します。 がカトレーニングと限想的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。 筋カトレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ バレトン45 ★ バンブアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス ★ フィールヨガ ★ フィールピラティス ★ アロマヨガ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50・60分 60分 30分 30分 50分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
シェイプアップ・ボディ ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンブアップ ★ XーFIT 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&ST オリエンタル・コンディ ★ ヨガ ★ ヨガ&ピラティス ★ フィールヨガ ★ アロマヨガ ★ 骨盤底筋ヨガ * 骨盤底筋ヨガ * できるのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 ショニング系 50·60分 60分 30分 30分 30分 45分	* * * * * * * * * * * * *	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせて、バーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋カアップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 かンディショニングとストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 助力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンブルなヨガです。簡単なボーズで心地よく全身をリフレッシュします。 ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。 アロマの香りは、深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果があり、ヨガとの相性も抜群です。 骨盤底筋の機能回復及びコンディショニングを行う体のバランスを整えるレッスンです。よりアクティブに身体を動かします。 体を動かしながら全身のストレッチを行い、体の機能性(モビリティ)を高めることで体が軽快に動きやすくなります。また
* ピラティス * パレトン45 * パンプアップ * XーFIT 体錬魂「極」 * シェイプパンプ50 * 筋コン&ST オリエンタル・コンディ * ヨガ * ヨガ * コガ&ピラティス * フィールヨガ * フィールピラティス * アロマヨガ * 骨盤底筋ヨガ * モビリティストレッチ	×イク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 50分 60分 30分 30分 30分 30分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。 音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におススメです。 筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋カトレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。 ***********************************
シェイプアップ・ボディス ★ ピラティス ★ パレトン45 ★ パンプアップ ★ XーF I T 体錬魂「極」 ★ シェイプパンプ50 ★ 筋コン&S T オリエンタル・コンディ ★ ヨガ&ビラティス ★ フィールヨガ ★ フィールピラティス ★ アロマヨガ ★ 骨盤底筋ヨガ ★ 年ピリティストレッチ ★ 体幹リセット&コンディショニング	メイク系 45分 45分 50分 40分 50分 50分 50分 50分 60分 30分 30分 30分 45分 45分	* ** ** ** ** ** ** ** ** **	※ 姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。 フィットネス、パレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。 音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。 基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターパルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。