

# スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

平成30年10月01日から

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日						
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2					
10:00																			
:30	10:30-11:00 ラジオ体操& ストレッチ	11:00-16:00 レンタル スタジオ			10:30-11:15 ピギナー マーシャル 鎌田	10:30-10:50 ストレッチ20	10:40-11:10 おはようEX 酒井		10:45-11:15 チェアピクス	10:30-11:15 氣功 山名	10:30-11:00 ポールストレッチ		10:45-11:15 ポールストレッチ						
11:00	11:10-11:30 マッスル20		10:30-11:15 ヨーガ45 鉄川	10:45-11:15 リポセラ体操								11:00-12:30 レンタル スタジオ			11:00-18:30				
:30	11:45-12:15 チャレンジウォーク 仲村		11:30-12:00 膝腰らくらく& お腹シェイプ	11:30-21:30 レンタル スタジオ	11:25-11:55 セルフケア 鎌田	11:00-11:20	karada コンディショニング			11:30-11:50 マッスル20	11:15-12:00 楽しくエアロ 秋山			11:30-12:15 ステップ45 中村					
12:00			12:15-12:45 美ボディケア 内海			12:10-12:40 リズム体操 保坂		12:00-12:45 フラダンス 東原		11:45-12:45 ベリーダンス 武居	12:10-12:30 機能改善EX	12:15-13:00 ヨーガ45 秋山			12:30-13:00 karadaリセット	レンタル スタジオ			
:30	12:45-13:30 ピラティス 仲村					12:50-13:20 体幹調整ストレッチ	13:30-14:00	13:00-13:30 ハードマッスル Gori					13:15-13:45						
13:00	13:45-14:15 karadaリセット					13:30-14:30 太極拳 住谷	ポールストレッチ	13:50-14:35 ステップ45 桜木		13:00-13:45 楽しくエアロ 秋山	13:30-14:00 リポセラ体操	13:15-14:00 オリジナルエアロ 中島	全身スッキリ トレーニング		13:30-14:15 マットシェイプ 上野				
:30	14:30-15:00 スローステップ 中村																		
14:00						14:45-15:30 シェイプUPエアロ 園田	青竹ピクス	14:45-15:45 ヨーガ60 桜木		14:00-14:45 パワーヨガ 鉄川	14:30-21:00 レンタル スタジオ	14:15-15:00 リアルボクシング 中島	14:30-18:30 レンタル スタジオ		14:30-15:15 シェイプUPエアロ 上野				
:30	15:15-16:00 ユニバーサルヨガ 江川		15:00-15:45 ウェーブリング ストレッチ									15:00-16:00 パレエ コンディショニング 松本		15:15-16:00 フリースタイル ダンス 池田				15:30-16:30 ヨーガ60 碧山	
15:00			谷川原																
:30																			
16:00		16:30-19:45																	
:30																			
17:00																			
:30																			
18:00		KID'S クラシカル パレエ																	
:30																			
19:00	19:00-19:30 全身スッキリ トレーニング			19:00-19:30 ポールストレッチ		18:30-19:30 インヨガ Chisa		18:45-19:30 カキラ 森											
:30	19:45-20:30 楽しくエアロ 三宮			19:45-20:30 フラダンス 中村	20:00-21:30	19:45-20:30 ステップ45 中村		19:45-20:30 ハードマッスル Gori											
20:00	20:45-21:30 ヨーガ45 三浦	20:00-21:30 レンタル スタジオ	18:45-19:30 ヨーガ45 Chisa		20:45-21:30 ピラティス 清田	20:45-21:15 karadaリセット		20:45-21:30 楽しくエアロ 三宮											
:30			19:45-20:30 ZUMBA MION																
21:00			20:45-21:30 ファイティング マーシャル 鎌田																

＜ お願い ＞  
開始10分後からの途中入場はご遠慮ください。  
スタジオレッスンは、ウォーミングアップから  
徐々に強度を上げるように設定されてま  
す。途中入場は心臓や筋肉な  
どに負担となります。

※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。祝日はその曜日の17時までのレッスンとなります。  
※レッスン開始1時間前より、参加希望を受け付けます。代筆などのご遠慮ください。

# <各種教室のご案内>

## 有酸素運動

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
リズム体操	30分	★		リズムに合わせて簡単なエアロビクスの動作と筋カトレーニングを行います。
チャレンジウォーク	30分			リズムに合わせて歩く事を中心に様々なステップを入れ、楽しんでいただけるクラスです。
楽しくエアロ	45分	★	☆	基本動作をベースに初心者の方でも楽しんでいただけるクラスです。
オリジナルエアロ	45分	★	☆	基本動作に加えて、少しレベルアップさせた動作とインストラクターの個性をプラス♪楽しく動きましょう！！
シェイプUPエアロ	45分	★	☆	簡単な動きと、自重を使った筋コンディショニングを取り入れたクラスです。
チェアピクス	30分			イスに座り膝に負担が少ない状態で行うエアロピクスです。
スローステップ	30分			ステップの基本をしっかりと行います。これから始める方や膝痛改善にもオススメです。
ステップ45	45分	★	☆	ステップのコンビネーションを増やし、より多くの脂肪燃焼と体力作りに最適なクラスです。
おはようエクササイズ	30分			リズムに合わせて軽く体を動かし、後半はヨガで心身のバランスを整えます。
ビギナーマーシャル	45分	★	☆	初心者の方でも分りやすくボクササイズを学べます！パンチ・キックを使って脂肪も撃退！！
ファイティングマーシャル	45分	★	☆	パンチやキックを中心とした格闘技の動作を取り入れ全身のシェイプアップを目的にしたクラスです。
青竹ピクス	20分			音楽に合わせて青竹を踏み、血行を促進し代謝を向上させ、自然治療能力を高めます。

## カルチャー系レッスン

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ZUMBA	45分	★	☆	ラテン系の音楽とダンスを融合!!自由に楽しく動きましょう♪
太極拳	60分	★	☆	ゆっくりとした動きで体内バランスを保ち心と身体を芯から癒します。
気功	45分			リラックスし心・精神・意識をコントロールしながら自己免疫力・治癒力
フラダンス	45分	★	☆	下半身の大きな筋肉をしっかりと使い、楽しくゆったり踊るハワイアンフラダンスです。
ベリーダンス	60分	★	☆	メロディに合わせてココロから楽しくインナービューティを引き出しましょう♪
フリースタイルダンス	45分	★	☆	様々なジャンルのダンスを取り入れた創作的なダンススタイルです。初めての方でも楽しめます！

## トレーニング系レッスン

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
マットシェイプ	45分	★	☆	内側から身体を引き締め、呼吸法により心と身体のバランスを整えるクラスです。
リアルボクシング	45分	★	☆	グローブをつけてミット等も使い本格的にボクシングを行うクラスです。
ハードマッスル	30分 45分	★★	☆☆	ハードな筋カトレーニングのクラス。みっちり追い込みます！
マッスル20	20分	★	☆	筋カトレーニングのクラスです。基本は「お腹」を集中！
全身スッキリTR	30分			チューブやダンベルを使ってインナーマッスルを鍛えるクラスです。四十肩・五十肩・腰痛の方にもオススメです。

## コンディショニング・リラクゼーション系レッスン

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ヨーガ	45分 60分	★	☆	全身の歪みを修正し、バランスを整えることにより体の不調を改善し心身の健康を得るクラスです。
インヨガ	60分	★	☆	一つのポーズをゆっくりキープすることによって関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。
パワーヨガ	45分	★	☆	呼吸に合わせて流れるように身体を動かすことで集中力UP 血液リンパの流れを良くし、インナーマッスルも鍛えます。
ユニバーサルヨガ	45分	★	☆	禅×音×ヨガを融合したマインドフルネスプログラムです。音に合わせて流れるようにポーズを行います。
ピラティス	45分	★	☆	体幹の深層筋を鍛え、姿勢改善・肩こり解消や腰痛予防に効果的なクラスです。
カキラ	45分	★	☆	ろつ骨を中心とした全身の関節にゆっくりと流れるような動きでアプローチし機能改善効果を目的としたクラスです。
バレエコンディショニング	45分	★	☆	バレエの動きを中心に身体を動かし調整をしていきます。バレエ初心者の方でもご参加できるクラスです。
セルフケア	30分			ストレッチやトレーニングを行い肩こり・膝痛・腰痛の改善クラスです。
美ボディケア	45分			ストレッチと様々なエクササイズやウォーキングを行い、美しいボディを目指します！
ウェーブリングストレッチ	45分			ウェーブリングを使って身体をほぐし、肩甲骨や股関節の可動域をアップ！姿勢の改善にも繋がります。
リポセラ体操	30分			身体の中心の小さな筋肉を空気圧を道具を使って緊張した筋肉を刺激して身体のバランスを整える体操で
膝腰&お腹	30分			膝・腰に悩みを抱えてる方も安心して参加して頂けるクラスです。
体幹調節ストレッチ	30分			呼吸に合わせてながら体を動かし身体のバランスを整えていくクラスです。
ラジオ体操&ストレッチ	30分			ラジオ体操(動的なストレッチ)で温めた後にゆっくり(静的なストレッチ)と筋肉を伸ばすクラスです。
ストレッチ20	20分			筋肉を伸ばし、柔軟性を高め血行を良くするクラスです。
ポールストレッチ	30分			やわらかいポールを利用し日頃意識できない筋肉までしっかり伸ばせる身体リフレッシュクラスです。
karadaリセット	30分			セルフケアグッズ「こりトレ」を使い全身をほぐし、調節していきましょう！
karadaコンディショニング	30分			ポールを使ってエクササイズ！動きやすい体を作りましょう！
機能改善EX	20分			普段あまり使わない筋肉や神経を楽しく効果的にエクササイズ！！

※強度は運動のきつさ、難易度は難しさを表しています。  
★の数が多ければレベルが高くなります。

※参加希望のレッスン台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。  
受付はレッスン開始1時間前より行っています。代筆はご遠慮ください。