

タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
午前	きれいになるヨガ (牧野) 10:15 ~ 11:15 30名	ボール体操 (八木淑) 10:15 ~ 11:15 20名		アシュタンガヨガ (牧野) 10:30 ~ 12:00 30名	カービー & コアリズム2 (三輪) 10:30 ~ 11:30 25名	
	フラダンス (鈴木) 11:30 ~ 12:30 25名	体調改善運動 (八木淑) 11:30 ~ 12:15 15名			パワーヨガ & リンパマッサージ (三輪) 11:40 ~ 12:40 25名	
午後	幼児バレエ (小林) 15:15 ~ 16:15 15名		幼児器械体操 (菅沼) 15:30 ~ 16:30 15名	わんぱく体操 (野ヶ山) 15:30 ~ 16:30 15名		
	小学生バレエ (小林) 16:30 ~ 17:30 15名					
夜	ベリーダンス (菅沼) 18:30 ~ 19:30 25名	脂肪燃焼エアロ (三輪) 19:00 ~ 20:00 25名	カービー & コアリズム1 (三輪) 18:30 ~ 19:30 25名		からだ作りのためのヨガ (正木) 19:00 ~ 20:00 30名	
	脂肪燃焼フラダンス (鈴木) 19:40 ~ 20:40 25名	アロマヨガ (三輪) 20:10 ~ 20:40 30名	カーディオキック (三輪) 19:40 ~ 20:40 25名	バレエストレッチ (小林) 19:30 ~ 20:30 25名		太極拳 (八木富) 19:30 ~ 20:30 20名

マークがあるクラスは、シューズが必要です。

マークがあるクラスは、女性限定です。

マークがあるクラスは、靴下をお持ちください。

スタジオ教室内容と対象者のご案内

	クラス名	内容	対象	
エアロ	脂肪燃焼エアロ	リズムに合わせて身体を動かし、脂肪燃焼や持久力の向上を目指します。気持ちの良い汗をかいてリフレッシュしましょう！	 中学生以上	
	ヨガ	きれいになるヨガ		リンパ系を主に伸ばす、ゆっくりとしたヨガです。
		アシュタンガヨガ		アシュタンガヨガの魅力であるダイナミックな動きで心と身体を研ぎすまします。
		からだ作りのためのヨガ		肩こり・腰痛の方必見！硬くなった筋肉を柔らかくしながら行う無理のないヨガです！
ヨガ	アロマヨガ	心地よい香りの中で集中的に行う本格ヨガです。身体の内側から磨きを掛けます！！		
	パワーヨガ & リンパマッサージ	パワーヨガで心身のコントロールをしてからリンパの流れを促進し、ストレス解消を目指します！		
体操・ダンス・太極拳	カービー & コアリズム	様々な動きでお腹、ウエストを刺激します。お腹 & ウエストを攻めまくり理想の身体を目指しましょう！！		中学生以上
	ボ-ル体操	エクササイズボールを使用し様々なエクササイズを行います。		
	体調改善運動	体を動かしたり、マッサージすることで血流やリンパの流れをより良くしていきます。また、呼吸で体に酸素（空気）をいっぱい取り込むことで、体のすみずみの細胞まで元気にしていきます。		
	フラダンス	フラダンスの基本をマスターし、歌詞に合わせた振り付けを心地よいハワイアンに合わせて踊ります。		
	脂肪燃焼フラダンス	通常のフラダンス教室よりハードな動きで脂肪燃焼 & ウエストのシェイプアップを目指すクラスです。	 中学生以上の女性限定	
	カーディオキック	空手、エアロビクス、キックボクシングの長所を活かし、格闘技系100%で減量に最適です。ストレス解消にも効果大！！男性にもオススメです。		
	太極拳	中国伝統の武術で、ゆっくりとした動きと呼吸法により、新陳代謝を高めながら、全身の筋肉や関節の強化を目指します。		
	ベリーダンス	独特のリズムや動きで引き締まったウエストを目指す方にピッタリのクラスです。		
ジュニア	バレエストレッチ	バレエの動きを生かしたストレッチや床を使ったエクササイズを中心に柔軟な身体づくりをしていきます。	中学生以上の女性限定	
	幼児バレエ	クラシックバレエの基礎（ストレッチ・立ち方）をおこないます。みんなで楽しくダンスしましょう。		
	小学生バレエ	クラシックバレエの基礎（ストレッチ・立ち方）をおこないます。みんなで楽しくダンスしましょう。		
	幼児器械体操	倒立や側転の習得や跳び箱、鉄棒を使っての運動を行いバランス感覚、柔軟性、体力強化を目指します。	年中・年長	
わんぱく体操	ボ-ルやマット、跳び箱などを使って元気よく身体を動かします。お友達と一緒に身体と心の発育を促します。	3歳～年中		