



# 2022年10月～2023年3月迄のスタジオプログラム





\* 来店時マスク着用・名前・体温記入下さい。  
 \* 要予約のプログラムの急なキャンセルはお控え下さい。\* 入室は15分前です。



<b>必要なもの</b> プログラムの種類	<b>靴使用 ・ 要ヨガマット</b> 達成感が得られ、しっかり汗が出る ダイエットプログラム	<b>靴不要 ・ 要ヨガマット</b> 体の芯からじわじわと汗が出て 美筋肉作りやデトックス効果抜群	<b>靴不要 ・ 要ヨガマット</b> 運動経験体力ゼロでもOK！緩めて 解して体調不良解消柔軟や体力アップ
--------------------------	---	--	--

曜日	時間/難易度 担当	A M	時間/難易度 担当	P M	
月	10:00-11:30 ★ 2.5 花	<b>初中級ダイエットエアロ&amp;体幹ト レ&amp;ストレッチ</b> 肩甲骨や骨盤を動かし代謝アップ・ 筋トレで綺麗な体を作ろう！ 	13:30-14:40 ★ 2.0 花	<b>中高年向けエクササイズ&amp;ストレッチ</b>	
				第1.3週目 タイチーダンス:脳トレ健康体操を取り入れ気を 流し民族舞踊を楽しく踊ろう！	第2.4週目 ステップ台で若返り丈夫な足腰を！ ボールやダンベルで10才若い筋肉をゲット
火	10:00-11:45 ★ 1.5 花	<b>体の変化が解るヨガと 機能改善体操</b> 季節や参加者に合わせて体調確 認・ウエーブリングやポールでほぐ して伸ばして筋肉や関節を整える	19:30-20:45 ★ 2.5 花	第1.3週目 <b>青竹ステップ&amp;初級バレトン&amp;ウエーブリングヨガ</b> 青竹で血行促進, 関節や筋肉解し・フィットネスとバ レエの動きで美ボディ作り・最後にストレッチ	第2.4週目 <b>タイチーダンス&amp;フローヨガ</b> 健康体操で筋温アップ・音楽に合わせ中国武術や 民族舞踊の動きで踊り最後にヨガでスッキリ！！
				第2週目のみ <b>【新メニュー】</b> <b>美ボディエクササイズ</b> 立位で行うシンプルな動きの簡単 有酸素運動&シンプルな筋トレ最 後にゆっくりとストレッチ！	第4週目のみ <b>女性特有の悩み解消・10歳若返りエクササイズ</b> ポールで全身代謝アップ&尿漏れ臓器離脱予防骨盤底筋を 鍛える！
水	10:00-11:10 ★ 2.0 さおり	第2週目のみ <b>【新メニュー】</b> <b>美ボディエクササイズ</b> 立位で行うシンプルな動きの簡単 有酸素運動&シンプルな筋トレ最 後にゆっくりとストレッチ！	13:30-14:40 ★ 2.0 花	第4週目のみ <b>女性特有の悩み解消・10歳若返りエクササイズ</b> ポールで全身代謝アップ&尿漏れ臓器離脱予防骨盤底筋を 鍛える！	

新(^): 鈴木紗織: スタジオ花で一番若く、そして可愛いインストラクター(羨ましい(笑)) 資格習得: ラジオ体操1級・フィットネスタイチー・エアロビクス

曜日	時間/難易度 担当	A M	時間/難易度 担当	P M	
木			19:30-20:45 ★ 2.5 やよい	第1.3週目 <u>初級サーキット&amp;ストレッチ</u> エアロビクスで楽しく有酸素運動, 間に少しハードな運動や筋トレを取り入れて痩せ体質ゲット!!	
				第2.4週目 <u>初級ステップ&amp;ストレッチ</u> ステップ台でスッキリ足腰! 下半身の筋力強化と脂肪燃焼アップ!!	
金	10:00-11:10 ★ 2.0 花	第1.3週目 <u>フィットネスタイチー</u> 太極拳のフィットネス版で転ばぬ先の杖になる動きが盛り沢山・音楽に合わせてゆっくりと楽しく	13:30-14:40 ★ 2.0 花	第2.4週目 <u>フィットネスタイチー</u> 太極拳のフィットネス版で転ばぬ先の杖になる動きが盛り沢山・音楽に合わせてゆっくりと楽しく!	
土	10:30-11:45 ★ 3.0 花	第2.4週目 <u>初中級ステップや初中級サーキット筋トレ</u> ステップを楽しみ沢山動き脂肪燃焼・体力・筋力・筋持久力強化で太らない体と理想のボディ作り!! 	12:00-13:10 ★ 1.5 花	第2.4週目 <u>肩凝り腰痛膝痛解消ウェーブリングヨガ</u> ウェーブリングで各部位を良く解し痛みを改善 ヨガの基本の動きで心身共にリラックス出来る!	
			13:15-14:45 ★ 3.0 新(^^) 淳子	第1週目のみ 花	<u>初中級バレトン&amp;フローヨガ</u> フィットネスとバレエとヨガの3つを融合させた動きで美姿勢・美脚・美尻が手に入る! 
			15:00-16:10 ★ 1.5 花	第3週目のみ 淳子	<u>楽しくゆる〜ジョグ!</u> 膝痛に負担をかけずにウォーキングより強度アップ ランニングみたいに苦しくない楽しくゆるジョグ! 
				第1.3週目 <u>肩凝り腰痛膝痛解消ウェーブリングヨガ</u> ウェーブリングで各部位を良く解し痛みを改善 ヨガの基本の動きで心身共にリラックス出来る!	

新(^^) : 大嶋淳子: 歳は内緒! トライアスロン歴10年ランニング歴35年以上・日本ランニング協会認定ランニングアドバイザー美容と健康やストレス解消を目指してます。