

# スタジオ・ホットヨガ レッスンプログラム

2026. 1月～

曜日	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	ホットヨガ(有料)	スタジオ	ホットヨガ(有料)	スタジオ	ホットヨガ(有料)	スタジオ	ホットヨガ(有料)	スタジオ	ホットヨガ(有料)	スタジオ	ホットヨガ(有料)
10:00 30												
10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	10:00～ ラジオ体操のみ	
10:20～11:05 らくらくエアロ 中家	10:20～11:05 らくらくエアロ 中家	10:20～11:05 ストレッチ&ポール&腹筋 森永	10:15～10:45 かんたんステップ	11:00～12:00 ホットヨガ 東出	10:55～11:25 肩こり腰痛体操	11:15～12:15 自力整体 澤井	11:30～12:30 ホットヨガ 東出	10:20～11:20 ヨガ 石川	10:20～11:05 らくらくエアロ 中家	10:15～11:00 ストレッチ&ポール&腹筋 森永	10:00～ ラジオ体操のみ	NEW
11:00 30	11:20～12:20 ヨガ 東出										10:15～11:00 ストレッチ&ポール&腹筋 森永	
12:00 30											11:10～12:10 ホットヨガ 泉	
13:00 30												
13:05～ ラジオ体操のみ	13:00～14:00 ホットヨガ 石川	13:05～ ラジオ体操のみ	13:05～ ラジオ体操のみ	13:10～14:10 ヨガ 東出	12:45～ ラジオ体操のみ	13:25～13:55 肩こり腰痛体操	13:30～14:15 ピラティス REIKO	13:05～ ラジオ体操のみ	13:30～14:15 ピラティス REIKO	13:45～14:00 ストレッチポール	13:05～ ラジオ体操のみ	
14:00 30	13:30～14:45 太極拳 太極拳協会		14:05～14:50 ヨガ 中本	14:20～15:05 ポルドブラ TOMOKO	変更				13:30～14:15 ピラティス REIKO	14:15～15:15 ヨガ 森永	13:30～14:15 ZUMBA TOMOKO	14:30～15:30 ヨガ TOMOKO
15:00 30	15:00～15:45 ZUMBA TOMOKO	15:00～15:45 ZUMBA 奥田	15:15～15:45 体幹トレーニング								14:30～15:30 担当週代わり ホットヨガ	
16:00 30												
17:00 30												
18:00 30												
19:00 30												
19:15～20:00 パワーヨガ 中家												
20:00 30												
20:10～20:55 ランランエアロ 中家												
21:00												

## ＜お知らせ＞

- ・ホットヨガは予約制で、30分前より入室可能です。
- ・ホットヨガレッスン開始60分前に予約が入っていない場合は、休講とさせて頂きます。予めご了承下さい。
- ・スタジオレンタルしております。詳しくはフロントまで！

毎月掲示板にて  
ご案内致します

NEW

男女OK！

担当変更

11:10～12:10  
ホットヨガ  
泉

男女OK！

13:30～14:15  
ZUMBA  
TOMOKO

毎月掲示板にて  
ご案内致します

14:30～15:30  
担当週代わり  
ホットヨガ

時間変更

時間変更

時間変更

## -----スタジオプログラム-----

### エアロビクスエクササイズ

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心とし、基本ステップを組み合わせていくクラスです。	☆～☆☆
らくらくエアロ	45分	基本ステップを中心に、シンプルな動きを音楽に合わせて楽しく動くクラスです。	☆～☆☆
ランランエアロ	45分	楽しい音楽に合わせて基本ステップを組み合わせて動き、ジャンプ、ジョギングを少し取り入れたクラスです。	☆☆～☆☆☆

### ステップエクササイズ

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ステップ	30分	ステップ台を使って昇り降りをし、心肺持久力を高めるクラスです。	☆☆～☆☆☆

### 身体調整プログラム

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ヨガ	45分 60分	心身ともに鍛錬し、自然治癒力を高めます。	☆～☆☆
パワーヨガ	45分 60分	筋力、柔軟性、バランス感覚を向上させ、バランスのとれた身体を作ります。	☆～☆☆
ピラティス	45分	何をするにも大切な体の中心部。体幹部（コア）を中心に鍛えるレッスンです。	☆☆
太極拳	75分	太極拳の基本の動きを習得していくクラスです。	☆☆
自力整体	60分	筋肉や神経の緊張をほぐし、姿勢の矯正を行い、日常生活での不快感を取り除くクラスです。	☺
ストレッチポール	15分	円柱状のポールに乘ったり、転がしたりして背部全体の歪みを緩和し、血行を促進します。	☺
ラジオ体操	10分	ラジオ体操で全身の運動を行うクラスです。	☺
肩こり腰痛体操	30分	体操やストレッチを行い、筋肉の柔軟性を向上し、肩こり、腰痛を予防し、改善を図ります。	☺
ポルドブラ	45分	バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら体幹やバランス力、柔軟性を養うクラスです。	☺

### ダンス

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ZUMBA	45分 50分	ラテン系を中心としたダンスとフィットネスエクササイズを融合させたものです。	☆☆～☆☆☆
ダンス基礎	30分	ズンバやストリートダンスのステップの基本を習得するクラスです。	☺

### 筋コンディショニング

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
体幹トレーニング	30分	普段使いににくい胴体回りの筋肉を使うので、代謝も良くなりダイエットにも効果的です。	☺

## -----ホットヨガプログラム-----

レッスン名	時間	クラス内容	運動の強さ
ホットヨガ	60分	基本的なポーズを行います。 デトックス（解毒）作用で美肌効果に最適です。	☆～☆☆

### 《 プログラムの参加へのご注意 》

- ※レッスン開始後の入室、途中退場は危険ですのでご遠慮ください。
- ※運動の強さは目安です。安全に運動していただくため、体力にあったレッスンにご参加ください。
- ※体調が優れない場合は無理をせず、担当のインストラクターにご相談ください。
- ※祝日のプログラムは、館内掲示をご覧下さい。
- ※クラスの内容、担当インストラクターが変更、休講する場合がございます。
- ※ジムのご利用は、閉館時間の30分前までとなります。