

まちこレッスン

月曜日 / 10:15~11:15

エアロ美リフレッシュ

身体を改善し、
リフレッシュ☆

11:30~12:30

「首・肩こり改善」美ボディケア

火曜日 / 13:45~14:45 美フィットネス

水曜日 / 10:15~11:15 「心と体」健康ヨガ

11:30~12:30

「腰こり・脚のむくみ改善」美ボディケア

19:30~20:30 ステップシェイプ

木曜日 / 11:30~12:30 シェイプコアボディ

13:45~14:45 「全身」美ボディケア

身体の声聞き、楽しく継続。
強くなやかな身体づくりを目指しましょう！

金曜日 / 19:30~20:30 ZUMBA®

どのクラスも初めての方、大歓迎です☆

一緒に楽しみましょう♪

参加ご希望の方は、2階トレーニングルーム受付まで！！

はるみレッスン

火曜日 / 10:15~11:15

リズムdeエクササイズ

木曜日 / 10:15~11:15

コンディショニング運動

金曜日 / 11:00~11:45

アクアピクス

運動は、生活習慣病予防だけでなく、睡眠や心の健康にも良い影響を及ぼすことが期待されています。楽しくリズムに乗ってエクササイズしましょう。

インストラクター 村山 春美

無理なく自分のペースで続けて、身体の不調を改善！！

Karadaリセット・コア体操

火曜日 不定期開催 (スタジオ)

姿勢の改善やバランスの良い身体作りを目指しましょう。

参加ご希望の方は、2階トレーニングルーム受付まで！！

りみレッスン

火曜日 / 19:30~20:30

リフレッシュヨガ

ゆったりとした呼吸で、身体を内側から整えていきます。基本的なヨガのポーズをベースとし、呼吸に合わせて全身を動かしていき、体の疲れや緊張をほぐしていきましょう。一日の締めくくりとしてオススメです！

『心身スッキリ快適な毎日へ♪ 美と健康をサポートします』
ヨガインストラクター 橋爪 利美

金曜日 / 11:30~12:30

全身調整ヨガ

ほぐして、体幹強く、柔軟性、自律神経を整えて、軽く動きやすい体を作ります。

参加ご希望の方は、2階トレーニングルーム受付まで！！

ゆうこレッスン

木曜日 / 19:30~20:30

背骨コンディショニング

背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー 平野 祐子



背骨コンディショニングとは、背骨の歪みを整え、不調を改善する為の運動プログラムです。一般の方からプロスポーツ選手もこの運動をしており、自宅でも出来るセルフケアをご案内いたします。

ひろみレッスン

火曜日 / 11:30~12:30

やさしいヨガ

普段意識しないところを動かして、体と心を整えて一緒にリフレッシュしましょう。

ヨガインストラクター 澤口 ひろみ

ヨガを始めてみたい方、ヨガ初心者の方

ポーズを一つ一つ味わいたい方

体が硬いけどできるか不安な方etc

年齢問わず大歓迎です。体の変化を感じましょう。

参加ご希望の方は、2階トレーニングルーム受付まで！！

さちえレッスン

金曜日 / 10:15~11:15

ボディメイク

筋トレやエクササイズなどで身体を引き締め、ほど良く筋肉が
ついて基礎代謝がアップ!! 痩せやすく太りにくい体質づくり、
ボディラインを整えながらサイズダウンを目指しましょう。

フリーインストラクター 北原 幸恵

筋肉をつけて、基礎代謝を向上。脂肪が燃えやすくなり、
リバウンドのリスクも低くし、健康的で太りにくい体
づくり。姿勢を正していき、骨盤の歪みなども改善!!

みちるレッスン

月曜日 / 13:45~14:45

コンディショニングピラティス

お悩みや希望はさまざまですが、すべての方におすすめな
エクササイズがピラティスです。

体力低下や激しい運動ができない方にもおすすめです。

インストラクター 早川 美智留

ピラティスは、骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやす
い身体づくりを目指し、運動不足の解消としても始めやす
いエクササイズです。

ピラティスを通してケガの予防、体幹を鍛え健康な体
作っていくクラス。

参加ご希望の方は、2階トレーニングルーム受付まで!!