

# ズンバ

## MIHO



定員12名

# ズンバ

月 19:30～20:15

水 19:55～20:40

音楽に合わせて一瞬一瞬を楽しみながら動き  
短時間で効果的に脂肪を燃焼させることができ、筋肉量を  
増やすこともできるため、ダイエットや  
健康維持に取り組む方にはおすすめの運動方法です！  
老若男女関係なく、とにかく楽しく踊るが『ズンバ』🎵

# ズンバゴールド

水 19:00～19:45

フィットネス初心者やアクティブシニアの方にも楽しめる  
ようにアレンジされたプログラム。  
心地よいラテン音楽が使われていますので、ゆったり  
楽しむことができます♪

# YOGA YUKARI



## 曜日別レッスン

9:30～10:15 /水 9:15～10:00

|   |                |
|---|----------------|
| 月 | ヒップアップトレーニング   |
| 火 | ゆるコアトレーニング     |
| 水 | コンディショニングストレッチ |
| 木 | 朝の基本のピラティス     |
| 金 | 筋膜リリース・リンパ流し   |

自重でできる優しいトレーニングやストレッチで  
日々をスッキリと過ごす為の土台を作ります。

## 椅子ヨガ

月 12:15～13:00 金 10:30～11:15

椅子に座って行うヨガです。  
マットよりも楽に全身を心地よく伸ばしていきましょう。

## オリジナルヨガ

火 10:30～11:15 木 11:45～12:30 金 13:00～13:45

身体の使い方を丁寧にお伝えしながら、呼吸に合わせて  
心地良く全身を伸ばすオリジナルヨガを行います。  
ヨガ初心者の方からポーズを深めたい方まで幅広く  
ご参加いただけるプログラムです。

# PILATES

## SHION



### 簡単ピラティス

月 10:30～11:15 (45分)

11:25～12:05(40分)

体の緊張を抑制していくエクササイズを行いながら、ピラティスの動作を通して楽な体の使い方を感じていただくクラスです。

初めてピラティスを行う、姿勢を良くしたい、緊張しがち、長いこと痛みが続いている(慢性痛)、柔軟性を上げたい、身体操作を向上したい方にオススメです。

初めてご参加する方でも少人数で段階的に運動プログラムをご用意しておりますので安心してご参加ください。



# ヨガ ベリーシェイプ MAKI



## ヨガ棒エクササイズ

火 13:45～14:30

水 13:45～14:30

てこの原理を用いて、体の軸の調整や深層筋に届くストレッチ効果などがあります。こわばった肩周りや背中をほぐし、棒に身を預け、筋肉のこわばりを緩めていきます。肩こり改善姿勢改善に期待できます。

## オリジナルヨガ

水 14:40～15:25/18:00～18:45

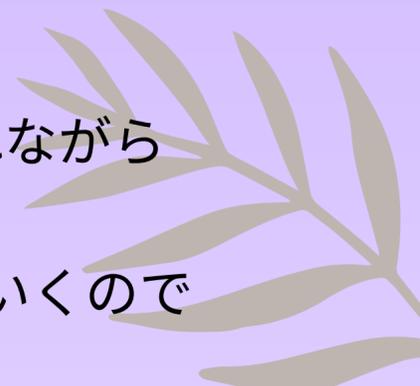
月 18:30～19:15

月 ヨガの基本的なポーズをメインに体全体を満遍なく動かしていくクラスです。

## 優しいコアトレ

火 14:40～15:25

ヨガ、バレエ、フィットネスなど色々な動きを取り入れながら体全体を鍛えていくプログラム。  
リズムカルな音楽に合わせて少しずつ動きを深めていくので初心者の方にもおすすめです。



# フラダンス

## 只野真紀子



# 癒しのリラックスフラ

## 水 12:45～13:30

癒しのハワイアンミュージックや馴染みのある歌謡曲（昭和から令和まで）に合わせて、ストレッチしながら美しい姿勢を目指します。リラックスしながら、楽しく一緒に踊りましょう。



# バレエ 亜弓



## バレエエクササイズ



木 10:30～11:15

金 14:00～14:45

バレエの動きを取り入れたシンプルなエクササイズやストレッチできれいな姿勢をつくり、しなやかで強い軸をつくるレッスンです。

バレエは敷居は高いと感じていた方でも大丈夫。

はじめての方も安心してご受講いただけます。

足の先から頭の先まで、意識しながら気持ち良く

レッスンしていきましょう。



# YOGA PILATES

yuki



## ビギナーピラティス

火 11:45～12:30 木 14:15～15:00

インナーマッスルを強化し、身体が機能しやすい自然な位置に骨や内臓を配置する力をつけていきます。  
姿勢改善や免疫力向上も期待できる初心者向けのクラスです。

## オリジナルヨガ

木 15:10～15:55 土 9:00～9:45

季節や体調に合わせて心身を整えるオリジナルヨガ。  
初心者の方も安心のクラスです。

## フローヨガ

土 12:00～13:00

太陽礼拝の動きを軸に呼吸と連動してダイナミックに動く、立位中心のクラス。初めての方でも大丈夫。  
続けるごとに爽快感が得られます。

## セルフメンテナンスヨガ

日 13:00～13:45

東洋医学の考え方や、経絡の流れをヒントにその季節にお勧めのヨガで心身を巡らせてゆくクラス。  
不調を自身で和らげましょう。

# キックボクシング

Shintaro



## KICK BOXING DIET

火 19:00～19:45

土 18:45～19:30

利府町で本格的なキックボクシングが  
体験できるのはここだけです。

ミットやサンドバッグを叩いて、  
ストレス発散しながらダイエットができます。

パンチ・キック・しゃがむ・ジャンプと  
シンプルな動きが多いので、どなたでも  
楽しむ事ができます。

ぜひチャレンジしてみてください！！



# ボディメイク

## ありさ



## 身体を変える！ボディメイクトレ

### 水 11:30～12:15

クビレ、ヒップアップ、メリハリボディ、かっこいい肩や下半身をチューブなどを使いながら的確にターゲットを決め、トレーニングしていきます！

何歳からでも男女関係なく誰でも楽しく行えるプログラムです！  
何故痩せないのか、引き締まらないのかを数々のボディメイクコンテストチャンピオンの実績をもつわたしが楽しくお伝えします！  
無理せず出来ることから少しずつ始めていきましょう！

## お腹痩せ フローピラティス

### 金 12:00～12:45

ピラティスの動きや呼吸で肉体的な強靭さ、柔軟性、調和を向上させ、そして連続したフローの動きでお腹周りをさらに引き締めていきます。  
初級、中級と分かりやすくどなたでも選びながら行えるように構成しております。

ストレス軽減、集中力 upにも是非!お気軽にご参加ください!





# バレトン

## KIYOMI



# バレトン

## 木 13:00~13:45

「バレエ」「フィットネス」「ヨガ」  
3つの要素を融合させた全身運動です。  
裸足で行うことで、足裏の感覚を高め、  
体幹・バランス感覚・柔軟性・筋持久力を同時に鍛えます。  
動きはシンプルなのに、しっかりと汗をかく全身運動！  
バランスを取る事で自分と向き合う時間にもなり、  
続けることで、楽しみながら少しずつ体の変化を  
感じられるプログラムです。

