

スタジオプログラム

～ 2020年9月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	休館日							10:00
10:30		10:00～10:20 ひめトレ STAFF	10:00～10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子	10:00～10:20 ポールストレッチ STAFF				10:30
11:00			①11:00～11:40 ②10:30～11:10		10:30～11:10 ヨガ 渡邊加奈子			11:00
11:30		11:00～11:20 アクアウォーク STAFF	パレエヨガ 川嶋英里					11:30
13:00			①第1・3週 ②第2・4週	11:30～12:10 アクア 山村利枝子	11:30～11:50 ひめトレ STAFF			13:00
13:30								13:30
14:00		13:30～13:50 ポールストレッチ STAFF	13:30～13:50 筋トレ20 STAFF	13:30～13:50 ひめトレ STAFF	13:30～13:50 筋トレ20 STAFF			14:00
14:30		14:30～14:50 筋トレ20 STAFF	14:30～14:50 ひめトレ STAFF	14:30～14:50 ポールストレッチ STAFF	14:30～14:50 アクアウォーク STAFF			14:30
15:00								15:00
18:30		18:30～18:50 筋トレ20 STAFF	18:20～19:00 エアロ 山口由美子	18:30～18:50 ひめトレ STAFF				18:30
19:00					19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美			19:00
19:30			19:30～19:50 ポールストレッチ STAFF	19:30～19:50 筋トレ20 STAFF				19:30
20:00		19:50～20:30 コンディショニング ヨガ 柴田悦子						20:00
20:30								20:30

プールで実施

第1・3週 実施

レッスンマークの見方



身体の調子を整える調整系レッスン



脂肪燃焼できるアクティブ系レッスン



プールで行う水中エクササイズレッスン



スタッフが行うレッスン（参加無料）

スタッフレッスンは
予約不要！
定員10名程度です。

SNSもやってます♪



〒434-0042

静岡県浜松市浜北区小松1680

営業時間/9:30～22:00（月曜休館）

☎0120-506-846

メディカルフィットネス & スパ
Nice Beat 浜松

時間	クラス名	講師	クラス内容
第1・3水曜 10:00～10:30	ひめトレヨガ	柴田悦子	ひめトレを使い、骨盤底筋の活性化。姿勢を整え、体幹を安定させ、機能改善ヨガ効果を高めます。(イス使用可)
水曜 18:20～19:00	エアロビクス	山口由美子	これからエアロビクスを始める方向けのレッスン♪歩くことを基本としたエアロビクスの基礎を習得することができます。楽しく音楽に合わせてやる有酸素運動、そして脳トレです！！
金曜 10:30～11:10	ヨガ	渡邊加奈子	柔軟性、バランス、つながりを良くし、スムーズに動く心身へ。呼吸とともに心地よく整えるヨガクラスです。
金曜 20:00～20:40	ズンバ	鈴木直美	ラテン音楽や世界の様々な楽曲・ステップで日常を彩りましょう。しっかり汗もかけるのでオススメです！
木曜 11:30～12:10	アクアビクス	山村利枝子	プールは1年中心地いい環境です。是非プログラムにご参加ください。関節の痛みや体重を気にすることなく運動していただけます。泳げなくても大丈夫！なんですよ。
第1・3水曜 11:00～11:40	バレエヨガ	川嶋英里	バレエの動きを呼吸と共にストレッチしていきます。しなやかで柔軟な動きを身につけて、綺麗な姿勢を作っていきます。
第2・4水曜 10:30～11:10			
火曜 19:50～20:30	コンディショニング グヨガ	柴田悦子	まずストレッチポールを使用し、体の歪みを整えます。その後、ヨガのポーズを取り入れ、体幹安定性や柔軟性を高めていきます。肩こり・腰痛予防・猫背など気になる体の不調子予防にオススメです。