













スタジオプログラム

～ 2020年10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	10:00～10:20 ポールストレッチ STAFF	10:00～10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子	10:00～10:20 コグニサイズ STAFF		10:00～10:20 筋トレ STAFF	10:00～10:20 週替わりレッスン STAFF	10:00	
10:30			①11:00～11:40 ②10:30～11:10	10:30～11:10 ヨガ 渡邊加奈子		★日曜週替わりレッスン★ 4日 松本 ウエストシェイプ 11日 小栗 筋膜リリース 18日 影山 ひめトレ		10:30	
11:00		11:00～11:20 ひめトレ STAFF	パレエヨガ 川嶋英里	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 アクアウォーク STAFF	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)		11:00
11:30									12:00
13:00						プールで実施			13:00
13:30									13:30
14:00			13:30～13:50 筋膜リリース 松本	13:30～13:50 楽しく有酸素運動 井場木		13:30～13:50 筋トレ 小栗	SNSもやってます♪        		14:00
14:30		<div style="border: 1px solid brown; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> スタッフレッスンは 予約不要! 定員10名程度です。 </div>			14:30～14:50 ひめトレ 山本	14:30～14:50 筋膜リリース 小栗			14:30
15:00									15:00
18:30			18:30～18:50 ウエストシェイプ 松本	18:20～19:00 エアロ 山口由美子	18:30～18:50 ポールストレッチ 山本				18:30
19:00		プールで実施	19:15～19:35 アクア 松本	19:30～19:50 筋トレ/ポールストレッチ 高橋		19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美	19:00		
19:30				第1・3週★筋トレ 第2・4週★ポールストレッチ			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		

〒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



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 19:00～19:40	かんたんエアロ	鈴木直美	エアロビクスが初めての方向けのレッスン♪音楽に合わせて楽しく動いていくプログラムです。かんたんな動きなのでどなたでもお気軽にご参加ください！！
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。