





# スタジオプログラム

～ 2021年1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			10:00～10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子 	第1・3週実施				10:30				
11:00						10:30～11:10 ヨガ 渡邊加奈子 		11:00				
11:30			11:00～11:40 バレエヨガ 川嶋英里 		11:30～12:10 アクア 山村利枝子 			12:00				
13:00			<div data-bbox="291 662 1444 1005" style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 スタッフレッスンを中止させていただいております。 ご理解のほどよろしくお願い致します。</p> </div>						13:00			
13:30												13:30
14:00												14:00
14:30												14:30
15:00									15:00			
18:30									18:30			
19:00								19:00				
19:30					19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美 			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				

**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）

SNSやっています♪



〒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      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)
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なたでもご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。
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。
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。