

スタジオプログラム

～ 2021年3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 ラジオ体操&ストレッチ 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	10:00～10:20 肩こり体操 理学療法士	10:00～10:20 筋トレ STAFF	10:00～10:20 腹筋 STAFF	10:30
11:00		NEW !!		第1・3週 実施	10:30～11:10 ヨガ 渡邊香奈子			11:00
11:30		11:00～11:40 ズンバ 水谷心優	11:00～11:40 バレエヨガ 川嶋英里	11:00～11:20 コグニサイズ STAFF		11:00～11:20 ラジオ体操&ストレッチ STAFF	11:00～11:20 過替わりレッスン STAFF	11:30
12:00		12:00～12:30 アクア STAFF 森山		11:30～12:10 アクア 山村利枝子	11:30～11:50 腰痛体操 理学療法士	★日曜週替わりレッスン★ 7日 筋膜リリース(松本) 14日 ポールストレッチ(高橋) 21日 ムキムキトレーニング(成田) 28日 ポールストレッチ(高橋)		12:00
13:00		プールで実施		内容は別紙を確認してください。	13:30～14:00 特別講座 STAFF			13:00
14:00		14:00～14:20 コグニサイズ STAFF	14:00～14:20 アクアウォーク STAFF	14:00～14:20 ラジオ体操&ストレッチ STAFF				14:00
14:30			プールで実施					14:30
15:00								15:00
18:30		18:30～18:50 筋トレ STAFF	NEW !!	18:30～18:50 ポールストレッチ STAFF				18:30
19:00			19:00～19:40 ズンバ 水谷心優		19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美	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やってます♪		19:00
19:30								19:30
20:00		19:50～20:30 コンディショニング ヨガ 柴田悦子	20:00～20:20 ポールストレッチ STAFF	20:00～20:20 腹筋 STAFF				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

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。
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 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。
火曜 11:00～11:40 水曜 19:00～19:40	ズンバ	水谷心優	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脂肪燃焼したい方にオススメです。