

スタジオプログラム

～ 2021年4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 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	
10:30				第1・3週実施	10:30～11:10 ヨガ 渡邊香奈子			10:30	
11:00		11:00～11:40 ズンバ 水谷心優	11:00～11:40 バレエエクササイズ 川嶋英里				11:00～11:20 ラジオ体操&ストレッチ STAFF	11:00～11:20 週替わりレッスン STAFF	11:00
11:30				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				12:00
12:00		12:00～12:30 アクア STAFF 森山					★日曜週替わりレッスン★		
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	4日 休講 11日 (成田) 体幹トレーニング 18日 (小田) もも尻トレーニング		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							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)		15:00
18:30		18:30～18:50 筋トレ STAFF			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			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

スタッフレッスンは
予約不要！
定員10名程度です。

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	バレエエクササイズ	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。
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。