

# スタジオプログラム

～ 2021年5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	
11:00		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 腰痛体操 理学療法士	11:00～11:20 ラジオ体操&ストレッチ STAFF	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					12:00
12:00		12:00～12:30 アクア STAFF 森山					★日曜週替わりレッスン★		12:00
13:00		プールで実施		内容は別紙を確認してください。			2日 (高橋) ポールストレッチ		13:00
14:00		NEW!!			13:30～14:00 特別講座 STAFF		9日 (成田) 筋トレ		13:30
14:30		14:00～14:40 リンパストレッチ 高林育子	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			16日 (小田) お尻トレーニング		14:00
15:00			プールで実施				23日 (山本) ポールストレッチ		14:30
18:30							30日 (高橋) 腹筋		15:00
19:00		19:00～19:20 筋トレ STAFF	19:00～19:40 ズンバ 水谷心優	19:00～19:40 ポールストレッチ STAFF	19:00～19:20 ポールストレッチ STAFF	19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美			18:30
19:30									19:00
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				19:30
20:30									20:00

**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)

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
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。
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 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。
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。
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！！
火曜 14:00~14:40	リンパストレッチ	高林育子	関節を意識して動かすことにより、身体の深層リンパを流すストレッチです。「免疫力UP」「老廃物排出」の効果が期待できます。体の硬い方でも安心のストレッチです。