

スタジオプログラム

～ 2020年11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 筋膜リリース STAFF	10:00	
10:30			①11:00～11:40 ②10:30～11:10	第1・3週 実施	10:30～11:10 ヨガ 渡邊加奈子			10:30	
11:00		11:00～11:20 ひめトレ STAFF	パレエヨガ 川嶋英里				11:00～11:20 週替わりレッスン STAFF	11:00～11:20 週替わりレッスン STAFF	11:00
11:30		スタッフレッスンは 予約不要！ 定員10名程度です。	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	★土曜週替わり★ ■ウエストシェイプ(松本) ■筋膜リリース(小栗) ■ポールストレッチ(山本) ■バイトレ(井場木)	★日曜週替わり★ ■コグニサイズ(影山) ■ポールストレッチ(高橋) ■ひめトレ(山本) ■筋トレ(小田)		12:00
13:00			13:30～13:50 筋トレ 成田	13:30～13:50 楽しく有酸素運動 松本	13:30～13:50 ポールストレッチ 高橋			13:30～13:50 ひめトレ 影山	13:30～14:00 特別講座 STAFF
13:30			14:30～14:50 ポールストレッチ 成田			14:30～14:50 コグニサイズ 影山			13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
18:30			18:30～18:50 ヒップアップトレーニング 成田	18:30～18:50 ウエストシェイプ(腹筋) 松本	18:30～18:50 ひめトレ 高橋				18:30
19:00					19:00～19:40 かんたんエアロ 鈴木直美			19:00	
19:30		19:30～19:50 アクア 松本	19:30～19:50 ポールストレッチ 高橋					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 影山			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。

第1・3週 実施

プールで実施

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♪

〒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。
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。