

HOS花園スタジアム レッスンスケジュール 2016年 7月～

Mon(月)			Tue(火)			Wed(水)			Thu(木)			Fri(金)			Sat(土)			Sun(日)			
スタジオA			スタジオB・コート ストレッチエリア			休館日			スタジオA			スタジオB・コート ストレッチエリア			スタジオA			スタジオB・コート ストレッチエリア			
10:00			10:00						10:00			10:00			10:00			10:00			
11:00	はじめてステップ 10:55～11:25 〈柴原〉		11:00	はじめてエアロ 10:30～11:00 〈濱寄〉					11:00	健美操 10:30～11:30 〈木下〉		11:00	はじめてステップ 10:30～11:00 〈谷尾〉		11:00	からだスッキリ 10:15～11:00 〈片山〉		11:00	かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉		
12:00	かんたんエアロ 11:35～12:20 〈柴原〉	リラクゼーションヨガ 11:30～12:15 〈前川〉	12:00	ピストレ 11:15～12:00 〈濱寄〉					12:00	Zumba 11:40～12:25 〈前川〉	カラダ&アタマ すっきり体操 11:45～12:15 〈木下〉	12:00	はじめてバレエ 11:15～12:15 〈serina〉	ボディシェイプヨガ 11:15～12:15 〈谷尾〉	12:00	ベーシックエアロ 11:10～11:55 〈片山〉		12:00	骨盤調整ヨガ 11:10～11:55 〈前澤〉		
	コアリセット 12:30～12:50		13:00	かんたんエアロ 12:15～12:55 〈西畑〉	ウェーブストレッチ 12:15～12:55 〈赤井〉				13:00	時間変更 リラクゼーションヨガ 12:40～13:40 〈前川〉		13:00	コアリセット 12:30～12:50	ピラティス 12:30～13:15 〈西原〉	13:00	キレイになるヨガ 12:15～13:15 〈谷口〉		13:00	Zumba 12:05～12:50 〈小泉〉		
13:00	ダンスMIX 13:10～13:55 〈渡辺〉	ニューロン体操 13:00～14:00 〈マーサ〉	14:00	リラクゼーションヨガ 13:15～14:15 〈米田〉					14:00	時間変更 はじめてステップ 13:50～14:20 〈前川〉	体歪み調整体操 13:50～14:15 〈辻本〉	14:00	中級エアロ 13:40～14:25 〈西原〉	リセット・コンディ ショニング 13:35～14:20 〈谷口〉	14:00	ピラティス 13:25～14:10 〈谷口〉		14:00	機能改善ストレッチ 13:00～14:00 〈青木〉		
14:00	かんたんエアロ 14:10～14:55 〈片山〉	ストレッチ 14:10～14:40	15:00	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉	フラダンス 14:25～15:25 〈松村〉				15:00	Group Fight 14:45～15:30 〈Saori〉	ヴィーナス・ボディ・ ヒーリング 14:25～15:10 〈マーサ〉	15:00	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈松田真弓〉	カーディオテニス 14:55～15:25 フロント受付…14:00	15:00	かんたんエアロ 14:20～15:00 〈砂山〉		15:00	かんたんエアロ 14:10～14:50 〈青木〉		
15:00	からだスッキリ 15:05～15:50 〈片山〉		16:00	ボクシングファイト 15:30～16:00 〈吉野〉	機能改善ストレッチ 15:35～16:20 〈青木〉				16:00		SLOW-FLOWヨガ 15:20～16:20 〈藤本〉	16:00	筋膜リリース 経絡ヨガ 15:30～16:10 〈辻本〉		16:00	リラクゼーションヨガ 15:10～16:10 〈砂山〉		16:00	リラクゼーションヨガ 15:00～16:00 〈米田〉		
16:00																					
19:00			19:00						19:00			19:00			17:00	ウェーブストレッチ 16:20～17:05 〈山本〉					
20:00	ボディシェイプヨガ 19:15～20:15 〈CHIE〉		20:00	コアバランス 19:15～20:00 〈松田真由美〉	フロント受付…19:30 カーディオテニス 20:05～20:30 自体重エクササイズ 20:15～20:45 〈山下〉				20:00	リラクゼーションヨガ 19:15～20:15 〈砂山〉		20:00	かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉								
21:00	ジョギングエアロ 20:25～21:05 〈田村〉	球技大会 20:15～20:45 詳しくは館内掲示板を ご覧ください	21:00	ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉	NEW				21:00	Zumba 20:25～21:10 〈上山〉	ウエストシェイプ 20:20～20:40 〈渡辺〉	21:00	ダンスMIX 20:05～20:50 〈渡辺〉								
22:00	かんたんステップ 21:15～22:00 〈田村〉		22:00	中級エアロ 21:10～21:55 〈竹内〉	NEW				22:00	ジョギングエアロ 21:20～22:00 〈藤原 康子〉	カーディオテニス 20:45～21:15 フロント受付…20:15	22:00	リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 〈米田〉								

シェイプアップを目指したクラス

クラス名	時間	強度	難易度	内容
はじめてエアロ	30分	★	★	歩くことを中心に行うエアロピクス入門クラスです。 音楽に合わせて身体を動かす楽しさを味わっていただけます。
かんたんエアロ	40/45分	★★	★★	歩く/バリエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。 ジョギングやジャンプを行わない、膝や腰にやさしいクラスです。
中級エアロ	45分	★★★	★★★	エアロピクスの動きに慣れてきた方向けのクラスです。様々な歩く バリエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。
ジョギングエアロ	40分	★★★	★★	走るバリエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。
はじめてステップ	30分	★★	★	ステップ台(踏み台)運動を初めて行う方向けの入門クラスです。 体力に自信のない方にも安心してご参加いただけます。
かんたんステップ	45分	★★★	★★	ステップ台(踏み台)のステップバリエーションを行い、 持久力向上と脂肪燃焼を目指します。
Zumba	45分	★★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。 エクササイズを楽しみながら、気持ち良く体を動かします。
ラテンエアロ	40分	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、ラテン調のエアロピクスを楽しみます。
ベーシックエアロ	45分	★★★	★★	歩く/バリエーションを中心としたクラスです。 よりダイナミックな動きで、脂肪燃焼を目指します。

お楽しみ & お気軽クラス

クラス名	時間	内容
カーディオテニス	25/30分	テニスラケットとボールを使った心拍計エクササイズです。 テニスの動きの中で脂肪燃焼を目指します。
ウエストシェイプ	20分	腹筋にターゲットを絞り、エクササイズを行います。様々な腹筋のバリエーションを楽しみなが ら、ボディラインの引き締めを目指します。
サーキットトレーニング	30分	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼と痩せやすい体作りを目指すクラス です。マシントレーニングが苦手という方におすすめです。
NEW 自体重エクササイズ	30分	自体重を使った様々なエクササイズを行います。筋力の向上・姿勢の改善・ボディラインの 引き締めなど、様々な効果が期待できます。

身体の調整を目指したクラス

クラス名	時間	内容
コアリセット	20分	ストレッチポールを使い、左右の姿勢のバランスを整えます。 腰部・体側・骨盤周辺の筋肉をほぐし、疲労回復を促します。
コアバランス	45分	身体を本来の状態に正すコンディショニングを行いながら、簡単なエクササイズを 行うクラスです。
からだスッキリ	45分	足裏やリンパを刺激することで、体内の老廃物を排出します。 代謝を高め、痩せやすい体づくりを目指します。
ピラティス	45分	体幹部とその周辺の筋肉バランスを高めることを目的としたエクササイズです。 呼吸や動作をコントロールしながら行うことで、姿勢の改善を目指します。
リセット・コンディショニング	45分	コリやハリを取り除き、弱くなった筋肉を鍛えることで姿勢の改善し、機能的で 動きやすい体づくりを目指します。
機能改善ストレッチ	45/60分	ストレッチポールなどのツールを使い、体をほぐしながら機能改善を目指すクラスです。
健美操	60分	気功法を取り入れた健康体操です。静と動を組み合わせで行います。
ニューロン体操	60分	さまざまな呼吸法、摩擦法、つぼ刺激などを行います。
カラダ&アタマすっきり体操	30分	カラダをほぐす体操や脳トレ体操を行い、カラダとアタマをすっきりさせるクラスです。 これから運動をはじめるという方も安心してご参加いただけます。
ストレッチ	30分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばすクラスです。 これから運動をはじめるという方も安心してご参加いただけます。
体歪み調整体操	25分	体の歪みの原因である筋肉の緊張を取り除き、本来の良い状態に整えるクラスです。 肩こり解消、腰痛予防、O脚改善など、月毎にテーマを決めて行います。
ヴィーナス・ボディ・ヒーリング	45分	瞑想で心のヒーリング(癒し)を行い、呼吸で体の軸を整えるコンディショニングクラスです。
ウェーブストレッチ	40/45分	ウェーブストレッチリングを使って、「ほぐす」「伸ばす」「鍛える」を行い、理想的なボディ アーチを作ります。どなたでも安心してご参加いただけます。
ピストレ (beauty stretch training)	45分	ストレッチと自体重エクササイズで、美しく正しい姿勢と筋力を作ることを目指します。

ヨガ系クラス

クラス名	時間	運動量	内容
リラクゼーションヨガ	45/60分	★	ゆっくりとヨガのポーズを行い、 全身のリラクゼーションを感じていただけます。
骨盤調整ヨガ	45分	★、	骨盤の歪みを調整し、腰痛など様々な不調を緩和することを目指します。
筋膜リリース経絡ヨガ	40分	★、	筋膜(筋肉を覆う膜)をほぐし、また自律神経に働きかけて、リラクسس効果を 促します。
ボディシェイプヨガ	45/60分	★★、	全身の筋力・筋持久力・柔軟性を使う総合的な運動ヨガクラスです。 ボディの引き締め効果が期待できます。
キレイになるヨガ	60分	★★★	伝統的ヨガをベースに、呼吸と動きの調和に重点を置いたクラスです。
SLOW-FLOWヨガ	60分	★★★★	ポーズとリラクゼーション、瞑想で構成されたヨガクラスです。

格闘技系クラス

クラス名	時間	内容
ボクシングファイト	30分	ボクシングの基本的なパンチとフットワークを使って、体幹部の引き締めと脂肪燃焼を 目指します。
Group Fight (グループ・ファイト)	45分	格闘技とボクシングの動きを取り入れた、格闘技系エクササイズです。ヒット曲やアタック・サ ウンドにあわせて、パンチやキックを繰り出します。心肺機能を向上させ、体を引き締め、スト レス解消にも効果的です。

ダンスクラス

クラス名	時間	内容
ダンスMIX	45分	様々なジャンルのダンスを楽しむクラスです。
フラダンス	60分	フラダンスのステップを基本に、リズムに合わせて体を動かすフラダンスの入門クラスです。 フラダンスの経験がない方も安心してご参加いただけます。
はじめてバレエ	60分	バレエがはじめてという方を対象としたクラスです。基本的なバレエの動きから、美しい体の 動きの習得を目指します。

※ステップ台やストレッチポールなど、ツールを使用するレッスンはツールがなくなり次第定員となります。