

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	レッスンプログラム 簡単早見表			
						プログラム名		強度	内容
プロジェクション スタジオ	プロジェクション スタジオ	プロジェクション スタジオ	プロジェクション スタジオ	プロジェクション スタジオ	プロジェクション スタジオ	プロジェクションヨガ リフレッシュ		★	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。
10:25～11:10 ヨガ棒 高橋時栄	10:30～11:15 オリジナルエアロ 野間忠則	10:25～11:10 メガダンス 小野元気		10:30～11:15 メガダンス 小野元気	10:30～11:15 かんたんエアロ 野間忠則	プロジェクションヨガ ナチュラル		★★	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。
						プロジェクションヨガ パワー		★★★	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。
	11:30～12:30 プロジェクション ヨガ ★ 小松奈保子	11:30～12:30 プロジェクション ヨガ ★★ Aya	11:15～12:15 プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾			ヨガ棒		★	ヨガ棒という道具を使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。
12:45～13:30 K-POP Reina					11:55～12:40 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	骨格調整ピラティス		★	ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、骨格調整をより引き出して参ります。
	13:10～13:55 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	13:00～14:00 プロジェクション ヨガ ★ 大坪 恵	12:30～13:15 K-POP Reina	13:00～14:00 ピラティス & 骨格調整 小松喜久子		ピラティス & 骨格調整		★	ピラティスを行った後、骨格調整プログラムを実施し、より深く身体に働きかけるエクササイズです。
13:50～14:35 エンジョイエアロ 小松 奈保子					13:00～14:00 プロジェクション ナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ	プログラム名	難度	強度	内容
	14:15～15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子		13:30～14:15 BODYCOMBAT HEMMY	14:15～15:15 プロジェクション ヨガ ★★ 新田美穂		サーフ エクササイズ [定員 15名]	★★	★★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を連動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。
14:50～15:35 ラテンエクスプレス コンサルサ 佐々木知美		14:30～15:15 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花				かんたんエアロ [定員 21名]	★	★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。
			14:30～15:15 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		15:00～15:45 BODYCOMBAT HEMMY	オリジナルエアロ [定員 21名]	★★	★★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。
				15:35～16:20 ZUMBA 大竹いく子		エンジョイエアロ [定員 21名]	★★	★★	エアロビクスのステップやリズム感を楽しむクラスです。簡単な動作やアレンジを繰り返し行うので初めての方も楽しめるクラスです。
18:00～19:00 プロジェクション ナチュラルヨガ★★★ RISA				15:45～16:30 HULA 只野真紀子		メガダンス [定員 21名]	★★	★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です
						フラダンス [定員 21名]	★	★	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振り付けを楽しむプログラムです
						ZUMBA [定員 21名]	★	★★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。
19:15～20:00 プロジェクション ヨガ ★★ ★ 森岡ときわ	19:15～20:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	19:00～20:00 プロジェクション ヨガ ★★ 林 綾	19:10～20:10 SALSATION® 宮西由美	16:45～17:30 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ		SALSATION [定員 21名]	★★	★★★	機能的な動きとトレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを楽しみながらシェイプアップを目指します。
20:20～21:05 サーフエクササイズ ベーシック 森岡ときわ	20:20～21:05 プロジェクション ヨガ ★★ Kanna	20:15～21:00 サーフエクササイズ ベーシック 秋元 優花	20:20～21:05 プロジェクション ヨガ ★★ Kanna	WEB 予約開始日 公開時間：15:35～ 8月プログラム予約開始日：7月19日（土） 9月プログラム予約開始日：8月23日（土）		K-POP dance [定員 21名]	★	★★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。
						ラテンエクスプレス コンサルサ [定員 21名]	★★	★	サルサの音楽とステップを使ったダンスフィットネスプログラムです。
						BODY COMBAT [定員 21名]	★★	★★★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。