

## 2月のフィットネスプログラム

	プログラム名	担当	曜日	レッスン内容
ヨガプログラム	ピンヤサフロー・ヨガ	小久保	月	呼吸に導かれるよう、身体を動かしながら心と身体の調和を図ります。終わった後に爽快感、すっきり感を味わえ、続ける事で太りにくい身体を作ります。
	リセット・ヨガ	小久保	日	朝1番の身体を呼吸と共に目覚めさせ自分と向き合うことで日頃のストレスに負けないポジティブな心を養い、ポジティブな身体へと繋げて行きます。
	リラクソヨガ	小久保	金	ヨーガの基本的なポーズを一つ一つじっくりと行っていきます。ポーズや呼吸法を通してご自分自身を見つめ心とカラダのバランスを調整していきます。
	ハタヨガ	綺理	月	その日の参加された方の様子やレベルをみてなるべく気持ちよくリラックスして頂けるよう、呼吸を大切にバランスよくゆったりポーズを行っていきます。
	経絡ヨーガ	綺理	木	経絡(生命エネルギーの通り道)の効能を説明しながらヨーガをして体の調整をします。こり、滞っている部分をよくほぐし、ポーズで効果が上がり筋力アップも!
	ビューティヨガ	Maki	水・土	ハタヨガをベースに、その時の状態に合わせてリンパマッサージ、骨盤調整なども取り入れ、心身共にリラックスし、身体の中からキレイを目指します。
	パワーヨガ	AYAKO	日	呼吸に意識を向けながら全身を動かします。柔軟性とバランス力を高め日々の生活に必要な筋力をつけていきます。シェイプUPにも効果があります
	リラクゼーションヨガ	AYAKO	月・金	ゆっくりとした深い呼吸と共に身体を動かしていきます。座りポーズを中心に呼吸や自身の身体に意識を向けながら全身をほぐし、柔軟性を高めています。
	デトックスヨガ	糸嶺 安希子	月・土	ヨガの考えの中でツボを刺激しマルマに有効なポーズを行って行きましょう。
	やさしいヨガ	JUN	木	個人に合わせた強度で行うことにより、体を解放し呼吸に委ねていくことでリラックス感を強くあじわうことができる内容になっています。
	ルーシーダットン	YUMI	木	呼吸に合わせた無理のないエクササイズで代謝を上げながら、柔軟性向上の筋力アップ、骨盤調整、美顔など、自己整体していきます。
	ハタヨガ	遠藤 栄理香	土	ヨーガの基本的なポーズを一つ一つじっくりと行っていきます。ポーズや呼吸法を通してご自分自身を見つめ心とカラダのバランスを調整していきます。
	マタニティヨガ	Yurika	水	妊娠中の不快症状を和らげ、呼吸法・リラクソ法を練習する事で安産を目指します。ヨガが初めての方でも安心しておこなえます。(有料)
ママヨガ&ベビーヨガ	Yurika	水	ママとベビーの時間を楽しみながら産後のシェイプアップ、育児や家事で疲れた身体をほぐし、癒しの時間です。また心身のバランスを整えます	
スタジオプログラム ダンス	ダンスdeエクササイズ	山本 みき	月	一人一人の状態を見ながら丁寧にストレッチを行い、最後にリズム&ダンスで気持ち良い汗を流します。年齢に関係なくどなたにもお気軽に参加できます。
	ストレッチバレエ	佐々木 宏子	月	音楽に合わせて、楽しくレッスンしながらコアを鍛えて美しい身体・姿勢を目指しましょう。必要に応じてピラティス等も取り入れ、ゆっくりと行います。
	バレエアドバンス	豊田 澄子	金	バレレッスンを取り入れたバレエクラスです。クラシックバレエの基礎を取り入れながらインナーマッスルを鍛えてシェイプアップしましょう。
	バレエスタイル	泥 綾子	水	バレエの動きを身につけ、自然に姿勢もよくなり、しなやかな身体をつくります。クラシックバレエの音楽の流れる中で優雅な時間を過ごしましょう
	バレエシェイプ	seiko	土	正しい姿勢、しなやかなプロポーション作りを目指していきます。普段使わない筋肉を鍛えつつ、伸びのある健康的な身体に近づきましょう
	ZUMBA	鈴木 奈津子	土	様々なラテンの音楽に合わせて、インストラクターの動きを見たまま真似をする簡単で楽しいエクササイズになります。
	かんたんJAZZダンス	佐藤 綾	日	基本のステップをつなげて流れのあるダンスへと繋がって行きます。リズムに合わせて身体を動かす喜びを体感しましょう。
エアロ系エクササイズ	コアバーン	KIM	金	有酸素運動と身体の「中心部分」を意識して体幹部を鍛え、バランストレーニングも行い、ウエストのサイズダウンを目指して行きます。
	おなかシェイプ	KIM	日	有酸素運動と身体の「中心部分」を意識して体幹部を鍛え、おなか周りのエクササイズを行って行きます。
	エアロシェイプ	戸井 玲子	水	エアロビクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。いろいろなコリオ(振り付け)を楽しみましょう。
	ファットバーナー	戸井 玲子	木	脂肪燃焼にターゲットを絞ったエアロビクスです。強度はあまり上げずに、シンプルな動きを続けるので初心者でも安心です。しっかりと体脂肪を燃やしましょう!
	ピギナーエアロ	戸井 玲子	木	どなたでも安心して受けられるやさしいエアロビクスです。初めてエアロビクスを受けられる方や運動が苦手な方でもできるベーシックなエアロビクスです。
スタジオプログラム エクササイズ	アクティブストレッチ	佐藤 綾	日	呼吸と一緒に身体をほぐしリラックスからストレッチを行います。バランスのとれた身体作りを目指し最後に筋力トレーニングを行います。
	ダイエットエクササイズ	河原	土	自重での筋力トレーニングによって体幹部の筋肉量を上げ、脂肪を燃焼しやすい身体作りを目指します。運動後カウンセリングを行いアドバイスをしていきます。
	スタジオショートプログラム	レテスタッフ	木・土	レテスタッフが毎週、様々なプログラムを行います。スタジオ内に予定は掲示いたしますのでご確認ください。
	ピギナーストレッチ	豊田 澄子	金	ストレッチをしながらゆっくり筋力をつけていくプログラムです。やわらかい筋肉をつけ、しなやかなプロポーションをめざしましょう。
	ピラティス	戸井 玲子	水	コアを意識し、正しい動きとバランスのとれた体型を追求していきます。
	ビューティ・ベルヴィス	AYAKO	金・日	「美」をテーマにして、骨盤を中心に調整を行い全身を整えます。季節にあったセルフケア(自分の手で身体を調整する)などを行って行きます・
	サーキット・トレーニング	夏苅 竜平	日	1人では、なかなかできない自重でのトレーニングをメインに身体を追い込んで行きます。
	コンディショニング ストレッチ	山本 みき	水	普段の生活で忘れてしまいがちな「自分の体と向き合う」時間をつくるクラスです。自分の体の声を聞きながら体をゆるめ、ほぐして体調を整えていきます。
	ニューボクササイズ	横田 香織	水	キックやパンチの動きを取り入れて、心肺機能向上やシェイプアップに効果的なクラスです。
	調整気功	松矢 好布	金	中国で長く親しまれている健康運動です。ゆっくりとした動作で全身の血行代謝を良くし、体質を改善していきます。体力の無い方、運動習慣の無い方に
	太極拳	松矢 好布	月	血液のめぐりを促し自然治癒力を高め、足腰の筋力アップにも大変効果的です。心身ともにスッキリと元気が湧いてくるクラスです。
ムエタイシェイプ	YUMI	木	タイの国技をフィットネス用にアレンジした有酸素運動。シェイプアップにもストレス発散にもお勧めです。	
ストレッチボール	夏苅 竜平	月・木	首、肩、腰などの背骨の回りや体の奥にある筋肉をリラックスさせて緩ませ、深層筋を強化安定させていきます。とても気持ちよく、身体を緩めていきます。	
こどもプログラム	チャイルドバレエ1(3歳、4歳)	泥 綾子	金	3歳のお子さんもしオールドとタイトをはいてバレリーナの気分になります。バレエの音楽にあわせながら動きを組み合わせてきれいに、たのしいクラスです。
	チャイルドバレエ2(5歳~)	泥 綾子	金	バレエの音楽にあわせながら動きを組み合わせさせてきれいに、たのしいクラスです。
	ジュニアバレエ(小学生~)	泥 綾子	金	バレエの基本を学んでいきます。優雅さ、均整、美しい姿勢を身につけバランスよく筋肉が発達するように指導していきます
	キッズダンス(3歳~)	山本 みき	水	ジャンルにとらわれず、楽しんでダンスをするクラスです。一人ひとりの個性を大切に見ていきます。表現力豊かなこどもに育てていくクラスです。

※スタジオこどもプログラムは祝日お休みとさせていただきます。

※マタニティヨガ・ママ&ベビーヨガは登録制となっております。スタジオが満員の際に受講できないクラスがありますのでお早目にお越しください。