

## スタジオ

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	オリジナルエアロ (運動強度 4.5)	10:00~11:00	中田 知樹	いろいろな動きを取り入れ、楽しく汗がかける中級者向けのエアロビクスです。
日	ZUMBA(ズンバ) (運動強度 4)	11:15~12:00	中田 知樹	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
日	コンビネーションステップ 〔第1.3週開催〕 (運動強度 5)	13:30~14:30	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
火	ストレッチ・リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00~10:45	中田 知樹	前半はストレッチで身体を伸ばし、後半はリズムに合わせて汗をかきます。初心者の方やシニアにおすすめです。
火	ファンタスティックエアロ (運動強度 3)	18:30~19:15	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。
火	ハイ☆パフォーマンスエアロ (運動強度 5)	19:30~20:30	寺山 直子	高い運動効果と動きのバリエーションを楽しむパフォーマンス性の高い上級者向けのエアロビクスです。
水	リフレッシュヨーガ (運動強度 3)	10:00~11:00	中村 伸子	ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
木	腰痛肩こり改善体操 { 第1.3.5週はストレッチ 第2.4週はバランスボール } (運動強度 2)	10:00~11:00	廣岡 敬子	バランスボールやマットを使って身体全体の柔軟性を高め、インナーマッスルを使った体操で体幹を鍛えます。どなたでも参加できるやさしいクラスです。
木	やさしいラテンダンス (運動強度 2)	11:10~12:00	廣岡 敬子	心地よいサルサのリズムに合わせて、簡単なステップで楽しく体幹を鍛えることができます。日頃の運動不足を解消しましょう。
木	ピラティスボディコンディショニング (運動強度 3)	18:30~19:20	木村 智恵子	胴体部分の筋肉に刺激を与え、腰痛・肩こり改善にオススメです。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	19:30~20:30	廣岡 敬子	インナーマッスルをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
金	簡単ステップ (運動強度 3)	10:00~10:45	楠見 優子	ステップの基本からスタートする初心者向けプログラムです。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:00~14:00	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。ステップに慣れた方にオススメです。
土	ハタヨーガ (運動強度 2)	14:10~15:10	木村 智恵子	ポーズ（アーサナー）と呼吸を合わせながら行います。心と身体の調和をはかります。
土	バレトン (運動強度 3)	15:20~16:20	木村 智恵子	フィットネス・バレエ・ヨガの3つのメソッドを融合させ、持久力アップ・体幹強化につなげていきます。

## プール

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
金	アクアビクス (運動強度 3)	11:00~11:45	楠見 優子	プールの中で行う簡単なエアロビクスです。