

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2020年3月 ※プログラム内容は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00 9:10-9:30 機能改善運動 ジョーリ・スウェット						
10:00-10:45 健康体操45 山田 明弘	10:00-10:45 水中ウォーク45 山田 明弘	10:00-11:00 リラックスヨガ 宮崎 由美	9:45-10:45 かんたん ボディメンテナンス 川村 雅	9:30-10:15 かんたんエアロ45 中岡 美香	9:45-10:30 水中ウォーク45 大塚 智徳	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
11:00-11:45 太極拳45 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアピクス45 市川 実	11:15-12:00 かんたんエアロ45 中岡 美香	11:00-11:45 かんたんエアロ45 川村 雅	10:25-11:10 シェイプエアロ45 中岡 美香	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝徳	10:00-10:45 リラックスヨガ45 生田 早苗
12:00-12:45 ZUMBA(ズンバ)45 安岡 知洋	12:00-12:45 はじめてのクロール45 小松 大樹	12:15-13:15 ジャズダンス 中岡 美香	11:15-12:00 アクアピクス45 山田 明弘	11:20-12:05 DISCO WORLD45 森 尚子	10:55-11:40 ムービー Body Wave JUNKO	10:45-11:30 アクアピクス45 市川 実
13:00-13:20 お楽しみレッスン 中岡 美香	13:00-13:20 お楽しみレッスン 中岡 美香	12:15-13:00 クロールと呼吸45 小松 大樹	12:00-12:45 かんたんエアロ45 市川 実	12:15-12:35 お楽しみレッスン 中岡 美香	11:50-12:50 ピラティス JUNKO	12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗
13:30-14:15 ムービー Body Wave 小松 由佳	13:30-14:15 DISCO WORLD45 安岡 知洋	13:00-13:45 ヨガ45 森 尚子	13:00-13:45 ヨガ45 森 尚子	12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	13:00-14:00 ボディアタック 大塚 智徳	13:00-14:00 ボディアタック 大塚 智徳
14:30-15:15 調整ヨガ 小松 由佳	14:30-15:15 調整ヨガ 小松 由佳	14:30-15:15 ZUMBA(ズンバ)45 安岡 知洋	14:00-14:45 ボディコンバット45 池本 大樹	13:45-14:30 ボディコンバット45 大塚 智徳	14:15-14:45 ボディコンバット45 大塚 智徳	14:15-15:15 ボディコンバット45 大塚 智徳
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00-18:00 キッズスクール	17:00-18:00 キッズダンス	17:00-18:00 キッズスクール	17:00-18:00 キッズダンス	17:00-18:00 キッズスクール	17:00-18:00 キッズスクール
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	18:30-19:15 ボディコンバット45 西内 勝徳	18:30-19:15 ボディコンバット45 大塚 智徳	18:30-19:15 ボディコンバット45 大塚 智徳	18:45-19:30 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO	18:30-19:00 ボディコンバット45 大塚 智徳	18:30-19:00 ボディコンバット45 大塚 智徳
20:00	19:45-20:30 ボディコンバット45 池本 大樹	19:30-20:30 ボディコンバット45 大塚 智徳	19:45-20:30 ボディコンバット45 大塚 智徳	19:40-20:25 ヨガ45 JUNKO	19:15-20:15 ボディコンバット45 池本 大樹	19:15-20:15 ボディコンバット45 池本 大樹
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

休館日



3月からスタートする、ヨネッツこうち新レズミルズプログラム

『ボディバランス』は、優しく美しい音楽が流れる中

簡単なヨガの動きを楽しみながら行う一連のストレッチと

太極拳・ピラティスの要素を取り入れたクラスです。

ゆったりとした動きで自分の心と身体のバランスを確認しながら

優しく深い呼吸と共に、体を内面から引き締めていきます。

クラス終了後は、ストレスが解消され心が落ち着きますよ。

柔軟性の向上と、代謝アップ、体幹の強化も期待できます。

心肺機能にかかる負担が少ないので、どなたでも参加できます。

ヨガの経験がない方も、男性も、安心してご参加ください。

インストラクターがあなたのレベルに合わせて動きを提供します。

レッスンについて…

【定員】20名(スタジオのみ)

☆ ボディコンバット・ボディステップ・かんたんステップは15名

※安全にレッスンを楽しくいただくために定員制としています。

※プールのクラスには定員がありません。

【整理券】

☆ 当日分の整理券をスタジオ参加費(110円)と引き換えにフロントでお渡しします。

※整理券が無いとレッスンへご参加いただけません。

※レッスンの開始前に担当インストラクターへお渡しください。

【レッスン内容】

健康系	強度	レッスン内容
健康体操	☆☆☆☆	自分の身体や体調に合わせて、自分のペースで体験します。運動開始前のストレッチにもピッタリです。
調整ヨガ	☆☆☆☆	ヨガのストレッチ効果で、体のゆがみを調整し、肩・膝・腰にかかる負担を解消していきます。
リラックスヨガ	☆☆☆☆	無理のないポーズを呼吸をしながらゆっくり行い、心と身体をリラックスさせ疲労回復や癒し効果を高めます。
ハタヨガ	☆☆☆☆	現代ヨガの元祖とも言われているヨガの基本。心と身体のパラナスを整え、しなやかな体を作ります。
ヨガ	☆☆☆☆	呼吸・ポーズ・瞑想を合わせて行うことで体の調子を整え、インナーマッスルを強化し、心身の安定をはかります。
かんたんボディメンテナンス	☆☆☆☆	様々なストレッチから解し、心地よくリラックスしながら身体の歪みを整えるプログラムです。
ピラティス	☆☆☆☆	インナーマッスルを目覚めさせ、強くながらに動いていきます。初心者でも安心して参加できます。
太極拳	☆☆☆☆	太極拳の動きと、気功や民族舞踊の要素を取り入れ、中国のおもむき溢れた身体に合わせてゆっくり動きます。
ムービー Body Wave	☆☆☆☆	ウェアラブルを利用した運動で、いつでもどこでも手軽に Body を作ります。姿勢改善も期待できます。
お楽しみレッスン	☆☆☆☆	最近お楽しみになる人は全員対象です!! 腹筋をスタッフが交代で背中トレーニングします!!
機能改善運動体操	☆☆☆☆	リハビリの補助・リハビリスタッフがいますので、どなたでも安心してご参加いただけます。
らくらくストレッチ	☆☆☆☆	ゆっくり気持ちよく身体を伸ばしていきます。身体が硬い方や、運動前後のストレッチにも最適です!!

有酸素運動系

かんたんエアロ	☆☆☆☆	エアロの基本動作を楽しく、体脂肪を燃焼させながら、体力アップしていくクラスです。
シェイプエアロ	☆☆☆☆	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。動きのコネクションを楽しくみせます!!
かんたんステップ	☆☆☆☆	ステップ台を使用し、基本動作を楽しくクラスです。体脂肪燃焼、骨密度アップ、脳トレ効果も抜群です。

ダンス系

ZUMBA(ズンバ)	☆☆☆☆	「ZUMBA」とはスペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味。文字通りパーティー気分楽しく汗を流します。
DISCO WORLD	☆☆☆☆	70年代後半から80年代前半に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィッ트니스風にアレンジしたエクササイズです。
ジャズダンス	☆☆☆☆	ハジの要素を基礎とし、更にこれらを取り入れた「ジャズスタイル」の踊りやアパレルが盛り込まれているダンスです。

レズミルズ系

ボディバランス	☆☆☆☆	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを組み合わせて、美しい音楽と共に深い呼吸で心と身体のバランスを整えます。
ボディコンバット	☆☆☆☆	音楽に合わせて様々な動きを行うことで、持久力や筋力をアップさせます。楽しくエクササイズしながら行います。
ボディコンバット	☆☆☆☆	パンチ、キックなど格闘技の動きを音楽に合わせてダイナミックに、ストレッチ・体脂肪燃焼をノックアウトさせます!!
ボディステップ	☆☆☆☆	楽しい音楽に合わせて、ステップを使ったダイナミックな動きでしっかりと汗を流す。ヒップアップワークアップです。
ボディアタック	☆☆☆☆	アタック的な動き、エアロに合わせた動きを組み合わせたハイテンションプログラム。高い燃焼効果、心臓機能を期待します。

プール系

水中ウォーク	☆☆☆☆	水中でのウォーキングをいならぬエリジションで行います。怪我、年齢問わず始める方でも楽しく始めるクラスです。
アクアピクス	☆☆☆☆	心地よいスピードの動きに合わせて楽しく水中で動くエクササイズです。楽しくエクササイズしながら行います。
はじめてのクロール	☆☆☆☆	クロールを泳ぐための基本を練習します。初心者の方の安心感に寄り添ったクラスです。
クロール	☆☆☆☆	クロールの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にします。
平泳ぎ	☆☆☆☆	平泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にします。
背泳ぎ	☆☆☆☆	背泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にします。
バタフライ	☆☆☆☆	バタフライの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にします。
3種目で泳ごう	☆☆☆☆	3泳法の泳力を向上させ、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にします。

