スタジオプログラム　スケジュール

2026年5月10日～

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9：30～	ー	ー	ー 	朝ヨガ	休館日		朝ヨガ	朝ヨガ
10：00～	ボールDEストレッチ ※定員：10名 【宮本】	朝ヨガ	ヨガ50 ※定員：14名 【森本】	F　B			F　B	F　B
10：30～	リズムウォーキング 【宮本】	コア＆ウエストスリム 【恩田】	ー	やさしいエアロ 【宮本】			やさしいエアロ 【恩田】	リズムウォーキング
11：00～	やさしいピラティス50 ※定員：14名 【宮本】	やさしいエアロ 【恩田】	コンディショニング ストレッチ（20分） ※定員：14名 【森本】	BOSU DE ピラティス50 ※定員：12名 【宮本】			ヨガストレッチ40 【恩田】	ヨガ50
11：30～ 		ヨガストレッチ40 【恩田】	コンディショニング エクササイズ（30分） ※定員：14名 【森本】	ー			ー	ー
12：00～	リズムウォーキング	ー	ー	ヨガストレッチ40 【宮本】			ヨガ50	エアロサーキット20
12：30～	コア＆ウエストスリム	F　B	やさしいエアロ	ー				
13：00～	H　M	リズムウォーキング	ヨガ50	F　B				
14：00～	エアロサーキット30	H　M	エアロサーキット30	リズムウォーキング				
15：00～	F　B	エアロサーキット30	エアロ30	コア＆ウエストスリム				
16：00～	ヨガ50	コア＆ウエストスリム	F　B	やさしいエアロ				
16：30～	ー	ヨガ50	リズムウォーキング	ヨガ50				
17：30～	エアロサーキット20	やさしいエアロ	コア＆ウエストスリム	エアロサーキット30				
18：00～	F　B	ヨガ30	H　M	ー				
18：30～	ヨガ20	ー	ヨガ20	F　B				
19：00～	やさしいエアロ	ボールDEバランス 【大川】	リズムウォーキング	やさしいエアロ 【加藤】				
19：30～	F　B 【道原】	ヨガ50	ヨガ30	ヨガストレッチ40 【加藤】				

≪祝日プログラムについて≫

＊日曜日が祝日にあたる場合
→日曜日のプログラムで開講いたします。

＊月曜日～土曜日が祝日にあたる場合
→祝日プログラムに変更になります。

♪ 使用する用具の数やスペースに限りがありますので、
入場をお断りする場合がございます。
その場合は先着順とさせていただきます。

♪ 参加をご希望される方は、開始5分前までに
ご自身でホワイトボードにご記名ください。

♪ 色々な場所でスタジオプログラムをお楽しみください。

有酸素系　トレーニング系　バランス系　リラックス系

＊＜プログラム名＞【担当者】は、インストラクターが直接レッスンを行います。【担当者名・担当者名】はどちらかのインストラクターが担当いたします。

＊プログラムに変更がある場合がございます。　C-Link内の掲示板をご確認ください。

＊網掛けになっている時間帯のプログラムは団体利用が行われる場合、休講となります。

♪スタジオプログラム内容♪

有酸素系	
リズムウォーキング	リズムに合わせてウォーキング！シンプルでやさしい動きで膝や腰にも優しい有酸素運動。 初めての方や、運動に自信がない方にもおすすめのプログラムです。
やさしいエアロ	音に合わせて楽しく全身を動かしましょう！ 筋肉や関節を大きくリズミカルに動かすので、脂肪燃焼効果大！！ 肩こり解消やストレス解消にも効果的な有酸素運動です！
エアロ３０	エアロビクスの動きに少し慣れた方におすすめ！ 時間・運動量が増えるので、より多くの脂肪を燃焼できます！ 心肺機能の向上にも効果的。エアロに慣れたらLet’ｓチャレンジ♪
エアロサーキット	エアロビクスと筋力トレーニングの相乗効果で、脂肪燃焼も筋力アップも『効果抜群！』に！！ これ一本で全身シェイプを狙いましょう！
トレーニング系	
コア＆ウエストスリム	ひねる動きや長い呼吸でしなやかな身体のラインを目指しましょう♪ 体幹＆ウエストを集中攻撃！気になる下腹や脇腹をシェイプアップ！！
ＦＢ	様々な腹筋のトレーニングを行っていきます。気になるお腹周りをシェイプ！！
ＨＭ	おしりを集中的にトレーニング！引き締まった理想のおしりを手に入れましょう♪
ボールDEバランス	バランスボールを使って楽しみながら動きやすい身体に！ 簡単なエクササイズで体幹強化＆バランスカアップ！！
やさしいピラティス５０	体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛えるエクササイズです。 呼吸を整えゆっくりと身体を感じながら、姿勢改善や肩こり・腰痛の緩和など、快適で動きやすい身体を目指しましょう！
BOSU　DE　ピラティス	BOSUに座ってピラティスエクササイズを行います。床に座ることが苦手な方でも安心して参加できるプログラムです。 バランス感覚を養いながら無理なく体幹のトレーニングをしていきましょう！
コンディショニングエクササイズ	体を正しい位置に整えながら、本来の動きを取り戻していくエクササイズです！
バランス系	
ロコモバランス	『ロコモ』とは、骨・関節・軟骨・筋肉等の運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった 機能が低下している状態をいいます。いろいろな道具を使って楽しく身体の機能アップを目指します！ バランス能力の向上にもおすすめです！！
リラックス系	
朝ヨガストレッチ	ゆったりとした動きで身体のコンディションを整えます。 １日のスタートに動きやすい身体を手に入れましょう♪
ヨガストレッチ	ヨガのポーズをベースに簡単なストレッチを行います。 全身隈無くストレッチ、ココロと身体を緩めてリラックス♪ 運動が苦手な方や初めての方、身体が硬い方にもおすすめのプログラムです！
ヨガ	全身を調整するポーズで、効果的に新陳代謝を高めます。 一つ一つのポーズをじっくりと行うので、柔軟性はもちろん、バランス能力や筋力アップも目指せます！ 身体の歪み解消、疲労回復効果も高いクラスです。
ボールDEストレッチ	バランスボールを使って、簡単な動作で無理なく全身を整えていきます。 動きやすい身体を手に入れてリフレッシュしてください♪
コンディショニングストレッチ	姿勢不良で硬くなりやすい筋肉をボール等を使ってじんわりとほぐし、体をリセットしていきます。