

	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			
	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	
10:00																			
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	時間変更 心 ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子		ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	美 ~デトックス~ 10:30~11:30 chisaka		美筋シェイブ 10:20~11:10 志津	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵		ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	気 ~アクティブ~ 10:20~11:20 内藤 尚		リスタイルメソッド® リスタイル 10:30~11:30 平綿 香	心 ~リラックス~ 10:30~11:30 玉城 大志		ウェーブストレッチ 10:45~11:45 増淵 夏美	健 ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 青木ミカ		
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:40~12:25		背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スタジオ開放 11:40~12:35		ボディクリエイト 11:30~12:30 薬科 知加	ピラティス 11:30~12:15 志津		クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:40~12:40 Yumi		ダンスーストレッチ 11:40~12:10 杉田 亜紀	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香		RPBコントロール 12:00~13:00 日野 さおり	スタジオ開放 11:40~13:00		
13:00	プーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	骨盤エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵		ヨガ ビューティシェイブ 12:50~13:50 Shuly	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi	吉祥ジャンプ 12:35~12:50	ウェーブストレッチ 12:40~13:10 高橋 智子	スタジオ開放 12:25~13:55		美輪ライン エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	ヨガ シェイブ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子		パレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子	RPBスロー エクササイズ 13:15~14:15 日野 さおり		
14:00	パレエ 14:10~15:10 桜井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子	カラダリカバリ 13:45~14:00	ファイティング シェイブ 14:05~14:50 岡崎 順哉	美 ~デトックス~ 14:05~15:05 Shuly		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ	心 ~リラックス~ 14:10~15:10 高橋 智子		ZUMBA 14:25~15:15 あかね			ファイティング シェイブ 13:45~14:45 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko			
15:00		スタジオ開放 15:10~16:30		HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	スタジオ開放 15:15~16:00	新クラス吉祥シェイブ(上級) 15:15~15:35	ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:20~16:30		JPOP&KPOP 15:30~16:30 ZENTARO	健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 chisaka		ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓	オリジナルコンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉		コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり	整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	スタジオ開放 15:10~16:30	腹15 16:00~16:15		スタジオ開放 15:15~16:00	腹15 15:40~15:55 振り袖15 16:00~16:15		スタジオ開放 15:20~16:30					ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓			整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko			
17:00		ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里	バランスボール 16:25~16:40		ピラティス 16:15~17:15 RAN	天空りらく 16:25~16:40		心 ~リラックス~ 16:45~17:45 AI			スタジオ開放 16:10~18:30		HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉	健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓		ボティクリエイト 16:00~17:00 牧 拓生	美 ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり		
18:00		スタジオ開放 17:55~19:15			スタジオ開放 17:25~18:30			スタジオ開放 17:55~18:45						ボティクリエイト 17:30~18:30 金井 康平	スタジオ開放 17:25~18:25		スタジオ開放 17:10~18:30		
19:00	パーオソル 19:10~20:10 小林 翔子	健 ~リフレッシュ~ 19:30~20:30 玉城 大志	メディンエクササイズ 19:10~19:25 新クラス吉祥シェイブ(下級) 19:35~19:55	ブロックケア 18:30~19:00 渋谷 輝幸	オリジナル コンディショニング 18:45~19:45 増淵 夏美		美筋シェイブ 19:00~19:50 TAMAMI	健 ~リフレッシュ~ 19:00~20:00 田中 咲百合		ウェーブストレッチ 19:00~20:00 高橋 智子	健 ~リフレッシュ~ 18:45~19:45 木村 梓			心 ~リラックス~ 18:40~19:40 MEGURU					
20:00		パレエ(バーレッスン) 20:20~21:05 小林 翔子	吉祥ジャンプ 20:20~20:40		ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	吉祥ファイア 20:15~20:35 腹15 20:40~20:55	ポティコンディショニング 20:10~21:10 田中 咲百合	音ヨガ 20:10~21:10 MEGURU		美Body ~ベリー~ 20:10~21:10 久我 亜矢子	ルーシーダットン 20:10~21:10 高橋 智子			全身スウェット 20:05~20:30 バランスボール 20:35~20:50					
21:00		気 ~アクティブ~ 20:50~21:50 玉城 大志	天空りらく 20:55~21:10		クリスタル ヒーリング 20:30~21:30 薬科 知加	ポティコンディショニング 21:00~21:15 圧ストレッチ 21:20~21:30	リズムダンス (ハウス) 21:25~22:25 AKIRA	body-ART Training 21:25~22:25 小島 桜子		ZUMBA 21:20~22:05 加藤 貴子	美Body ~コア~ 21:20~22:20 久我 亜矢子								
22:00																			
23:00 CLOSE																			

《ゲルマホットスタジオの空き時間について》
スタジオ開放の時間は、ご自由にお使い頂けます。
なお、ゲルマホット用タオルを必ずお持ちください。

プログラム紹介

ヒーリングスタジオ

ボディケア

ボディコンディショニング

レベル:★☆☆☆☆

脊柱 骨盤の歪みをリセットする為のストレッチとエクササイズを融合させたボディメンテナンスに適したプログラムです。ボディメイクの土台作り、疲れづらいつ体制作を最新のメソッドを用いてご案内致します。田中咲百合オリジナルメソッドとなります。

ボディクリエイト

レベル:★☆☆☆☆

身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることにより、身体の不快感や痛みを緩和させていきます。定期的な身体のメンテナンスにお勧めなプログラムです。

背骨コンディショニング

レベル:★☆☆☆☆

「ゆるめ・矯正・筋力トレーニング」の3要素をふまえた体操により腰痛、肩こり、片頭痛、坐骨神経痛、手足のしびれなどの改善に役立つ体操です。

ウェーブストレッチ

レベル:★☆☆☆☆

ストレッチリングにより身体のアーチの運動がうまれ、さらに正しい身体の骨格・筋肉などへの働きかけや、理想的なボディアーチを作り出します。

ボディリセット

レベル:★☆☆☆☆

ボールの上に仰向けで寝ると背中筋の筋肉が緩み、肩や背中、腰が心地よくストレッチでき、全身の筋肉も鍛えていきます。

ブロックケア

レベル:★☆☆☆☆

ヨガブロックを用いて行なう姿勢改善クラスです。ボディクリエイトと合わせて行なうとより効果的です。

re-bodyストレッチ

レベル:★☆☆☆☆

骨格をイメージし、体を動かすことで深層筋を緩め、動きの可能性を広げます。今までにないストレッチ効果とリラクゼーションで心身のバランスの取れた元気な体を作っていきます。

ダンサーズストレッチ

レベル:★☆☆☆☆

ダンスをするために必要な筋肉、関節の柔軟性を高めていくクラスです。ダンスを問わず柔軟性を高めたい方にオススメのクラスです。

カルチャーエクササイズ



レベル:★☆☆☆☆

ZUMBAはサルサ・メレンゲ・レゲトンなど様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストを十分に活かすことで、まるでパーティーのように楽しむことの出来るプログラムです。

ラテンフロア

レベル:★★★☆☆

ラテンの音楽に合わせて、エアロビクスとラテンダンスの要素を融合させたプログラム。ストレッチングを使い身体全体を運動させシェイプアップしていきましょう。

コアエクササイズ

パーオール

レベル:★★★☆☆

パーオールとはフランス語で“床の上のパーレッスン”と言われ、床に座った状態でバレエの動きを行ない、骨盤周辺を中心に筋力UP、柔軟性向上を目指していきます。

美軸ラインエクササイズ

レベル:★★★☆☆

普段の生活で外側(案な方向)に引っ張られた筋力バランスを体幹を中心とするエクササイズを行なう事で、軸の整った美しいボディラインをつくり出します。

ブーティーバー

レベル:★★★☆☆

booty=お尻 barre=バレエのバー という意味で名前の通りバレエのバーを利用しながらのエクササイズが多数ありヒップアップ効果も望めます。しなやかで美しいボディラインを作るにも最適な動きがふくまれています。

ピラティス

レベル:★★★☆☆

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。

ダイエット&シェイプ

美筋シェイプ

レベル:★★★☆☆

日本人の多くの女性を中心に老若男女の人々に向けて年齢を感じさせない美と健康とRe Self(理想とする本来の自分になる)の為の追加価値を提供するプログラムです。

リスタイルメソッド®リスタイル

レベル:★★☆☆☆☆

骨格バランスを整えるエクササイズと有酸素運動のミックスクラス。お腹まわりなどを中心に美しいカラダを作っていきます。ミス・ユニバーシティ・キャンパでも使われているボディメイクの最高峰“RRR美姿勢美脚理論”による有酸素運動です。

美Body~ベリー~

レベル:★★☆☆☆☆

ベリーダンスの特有的な動きやステップを楽しみながら、シェイプアップを目指していくダンスエクササイズクラス。

RPBコントロール

レベル:★★☆☆☆☆

ひねる・ねじるといった動作を中心に、コアから骨盤・肩甲骨・股関節を運動させて動かすことで、ボディバランス・スタイルバランスを整えることのできる、有酸素プログラムです。

格闘系エクササイズ

ファイティングシェイプ

レベル:★★★☆☆

パンチの動作を取り入れた格闘技エクササイズになります。ストレス解消、シェイプアップに効果的です。初めての方でもご参加頂けます。

ヒーリング

クリスタルヒーリング

レベル:-

クリスタルボールから奏でられた音色は、リラクゼーション効果があり、肉体的疲労や、精神的ストレスによるものを解放するのに、大変適したヒーリングプログラムです。

ヨガ

ヨガ ビューティシェイプ

レベル:★★☆☆☆☆

体の基盤となる骨盤・背骨を意識を向けながらエクササイズをすることで背骨周りや骨盤の内側にある内臓を活性化させお腹周りの筋力を鍛えることで女性らしい曲線をつくり出します。

アクティブヨガ

レベル:★★☆☆☆☆

姿勢を意識したヨガのアーサナ(ポーズ)と体幹部の筋力を高めるエクササイズによって全身の代謝を高めていくプログラムです。

コロオヨガ

レベル:★★☆☆☆☆

ゆったりとした音楽にのせてヨガのアサナ(ポーズ)をとっていきます。初めての方でもお気軽に参加できるクラスです。

カルチャー

バレエ

レベル:★☆☆☆☆

初めての方から参加できるクラスです。本格的なバレエパーを使用しバレエの動作で身体のラインを綺麗にします。

フラダンス

レベル:★★☆☆☆☆

ワイアーヌエエフラススタジオが担当するこのクラスは数少ない正統な本場フラダンスを年齢問わず皆様に楽しんでいただけます。

カンフー太極拳

レベル:★☆☆☆☆

中国の伝統武術・太極拳で心も体も健やかに主に太極拳を初めて始める方向向けのレッスンです。自然な呼吸と緩やかな円の動きで全身の筋肉と関節をしっかりと動かして、強く美しい体を目指します。また、カンフーの動きを取り入れることで、朝の身体を活動的に目覚めさせていきましょう。

リズムダンス(ハウス)

レベル:★☆☆☆☆

音楽に合わせて、足のステップを中心とした新感覚ダンスエクササイズです。基本的な動きを楽しみながら、カラダを動かしていきます。

ダンスベーシック

レベル:★☆☆☆☆

ダンスに必要な身体の可動域を広げるためにストレッチとアイソレーション、音の表現に必要なリズムトレーニングをくり返し、回る動作やステップを取り入れていきます。「振り付」ではなく「動く」がメインです。

JPOP&KPOP

レベル:★☆☆☆☆

流行りの曲でバックダンサーのように格好よく躍り、汗を流していきます。踊り以外にも、ストレッチや体幹トレーニングでキレイでしなやかなカラダづくりを目指します。未経験でも皆様に合わせたレッスンをしていきますので、安心して楽しめます。

HIPHOP初級

レベル:★☆☆☆☆

HIPHOPやR&Bなどの音楽に合わせてカッコよくステップを踏み、ダンスを楽しむクラスです。

ゲルマホットスタジオ

レッスン参加の際は、お水500ml以上+大タオル+小タオルが必要になります。

ゲルマホットヨガ

心~リラックス~

レベル:★☆☆☆☆

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。

健~リフレッシュ~

レベル:★★☆☆☆☆

座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。

気~アクティブ~

レベル:★★★☆☆

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。

美~デトックス~

レベル:★★☆☆☆☆

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。

整~骨盤調整~

レベル:★★☆☆☆☆

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。

ヨガ シェイプ&美顔

レベル:★★☆☆☆☆

ヨガをベースとして気になるウエスト、ヒップまわりをひと回り引き締め、若々しく美しくシェイプアップしていきます。更に、どなたでも行なえるセルフ美顔マッサージで小顔づくりを行います。

陰ヨガ ディープリラックス

レベル:★☆☆☆☆

各ポーズを長く維持することに重きをおき、筋肉にリラックスをもたらす静止したヨガ。体の奥深く関節の周囲にある筋膜を伸ばし、体の柔軟性を高めていきます。

音ヨガ

レベル:★★☆☆☆☆

音楽に合わせて、ヨガのアサナ(ポーズ)を次々に変えていき、連続的に体を動かすことで代謝を上げていきます。

ヨガ美腹&美尻

レベル:★★☆☆☆☆

たるみが気になる下腹・ウエスト・ヒップを中心に絞り込み、ひとまわりスリムに引き締め&引き上げていきます。呼吸とともに深層筋から鍛えていくので、脂肪燃焼&代謝もアップします。

Slimming yoga(スリミングヨガ)

レベル:★★★☆☆

バランスの取れた身体には、柔軟性のある、しなやかで強い、内側の筋肉が不可欠です。そんな身体作りをサポートするポーズと、ほぐしが融合したプログラムです。ただ痩せたりするのではなく、健康美に溢れ、笑顔に繋がるアプローチをしていきます。ヨガの良さを閉じ込めた効果的なクラスです。

© Slimming yoga は、yoga Maala - Maaki オリジナルプログラムです。

ルーシーダットン

レベル:★★☆☆☆☆

タイの修行者(ルーシー)たちが行っていたとされる自己整体法。ゆっくり呼吸を行いながらポーズをとっていきます。癒しの瞑想で心身ともに深い癒しとリラックスが味わえます。

ピラティス

レベル:★★★☆☆

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。

骨盤エクササイズ

レベル:★☆☆☆☆

骨盤回りの筋肉を中心にほぐし、エクササイズすることで、体の歪みを改善し、体調を整え、スッキリとしたボディラインを作ります。

美Body~コア~

レベル:★★☆☆☆☆

ゆったりとしたリズムでアイソレーションや骨盤運動、コアトレーニング等を行いながら、全身を引き締め整える調整系クラス。

RPBスローエクササイズ

レベル:★☆☆☆☆

深呼吸に合わせて動作をゆっくり行うことで丁寧な筋コントロールができ、可動域も広がるので更なる美ボディ効果が期待できます。

オリジナルコンディショニング

レベル:★★☆☆☆☆

全身の筋力を活性化させ、代謝を上げ、シェイプアップ、全身引き締めに目的としたクラスです。

body-ARTtraining

レベル:★★☆☆☆☆

「bodyART (tm) ボディーアート」は自然を根幹とした東洋的思想の太極拳やヨガに、ピラティスやストレッチほか多様なプログラムの核心的な動きのみを組み合わせて誕生した、トレーニングプログラムです。

ジムプログラム

TRX

レッスン名:吉祥シェイプ

定員:15名 時間:20分 強度:★

レッスン内容:TRXを利用して、全身の筋力を使い、筋力アップ、シェイプアップを目指します。

レッスン名:吉祥ファイブ

定員:15名 時間:20分 強度:★★

レッスン内容:TRXを利用して、複合的な運動を行います。TRXに慣れてきた方向けの内容となります。

TRXとは

サスペンションバンドに手や足を引っ掛けて筋力、パワー、持久力、可動性、耐久性、バランス、柔軟性、コアスタビリティを同時に鍛える事が出来るエクササイズツールです。

楽圧シリーズ

レッスン名:吉祥シェイプ[上肢]

定員:6名 時間:20分 強度:★★★

レッスン内容:専用のベルトを“腕の付け根”に巻き、TRXを用いてトレーニングをします。ベルトを巻く事で血流が制限され、成長ホルモンを分泌しやすくなります。成長ホルモンはコラーゲンを合成し、肌を綺麗にしたり、骨を強くし、怪我を早く治す作用があります。

レッスン名:吉祥シェイプ[下肢]

定員:6名 時間:20分 強度:★★★

レッスン内容:専用のベルトを“脚の付け根”に巻き、TRXを用いてトレーニングをします。ベルトを巻く事で血流が制限され、成長ホルモンを分泌しやすくなります。成長ホルモンはコラーゲンを合成し、肌を綺麗にしたり、骨を強くし、怪我を早く治す作用があります。

レッスン名:圧ストレッチ

定員:6名 時間:10分 強度:★

レッスン内容:専用のベルトを腕や脚の付け根に巻き、ハンモックを用いて肩関節や股関節の動きをよくするストレッチを行います。ベルトを巻く事で血流が良くし、筋肉が柔らかくなる事で肩や股関節の痛みの緩和を狙って行きます。

目的別トレーニング

レッスン名:腹15🔥

定員:15名 時間:15分 強度:★★

レッスン内容:ご自身の体重を利用してお腹のみのエクササイズを行います。

レッスン名:振り袖15🔥

定員:8名 時間:15分 強度:★

レッスン内容:ダンベル、自己体重を利用してこの腕を引き締めっていきます。

レッスン名:メディシンエクササイズ

定員:6名 時間:15分 強度:★★

レッスン内容:メディシンボールを使用し、上肢、下肢、体幹のエクササイズを行ないます。

ストレッチ

レッスン名:カラダリセット

定員:10名 時間:10分 強度:★

レッスン内容:ストレッチボールを筋肉に当て、ほぐすエクササイズをご紹介します。運動前、運動後どちらも効果的な内容となっております。

ストレッチボールとは

ボールの上に寝てエクササイズを行うことで、本来、人の手が届かない体の深層部にある筋群、関節をゆるめ、骨格を整える健康器具として主に使用されています。

レッスン名:カラダリカバリー

定員:8名 時間:15分 強度:★

レッスン内容:ストレッチローを筋肉に当て、ほぐすエクササイズをご紹介します。ハイパワー振動により日々のストレッチや運動を効果的にします。

レッスン名:天空りらく

定員:8名 時間:15分 強度:★

レッスン内容:ハンモックを用いて、簡単なストレッチを行います。どなたでも出来る簡単な内容となっています。

レッスン名:天空ストレッチ

定員:8名 時間:30分 強度:★~★★★

レッスン内容:NYで生まれた今話題の新メソッド、天井から吊るしたハンモックに身体をサポートしてもらいストレッチのポーズを行います。空中で行うポーズもあり、日常では味わえない新しい世界を体験出来ます。※事前に同意書を確認、ご記入の上ご参加下さい。

ViPR

レッスン名:全身スウェット

定員:8名 時間:15-25分 強度:★★★

レッスン内容:ViPRを用いて全身の筋力トレーニングを行った後、有酸素運動を行います。

ViPRとは

ストレッチトレーニングとファンクショナルトレーニングを融合させた高次のツールです。

吉祥ジャンプ

レッスン名:吉祥ジャンプ

定員:8名 時間:15-20分 強度:★★★

レッスン内容:トランポリンを利用して、簡単な有酸素運動とダンベルエクササイズを行います。

バランスボール

レッスン名:バランスボール

定員:8名 時間:15分 強度:★

レッスン内容:バランスボールを利用して身体の歪みを調整します。

バランスボールとは

ボールの不安定感によって体のバランスを調整させ、シェイプアップにも効果的として使用されるエクササイズツールです。

レッスン名:ボディコントロール

定員:8名 時間:15分 強度:★

レッスン内容:バランスボールに座り、バランス能力を向上させるエクササイズを行います。

・吉祥ジャンプにご参加の際はシューズをお履き下さい。
・プログラム中は参加者優先のエリアとなります。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。