

	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	Kisshoヨガ ~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	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 CHISAKA		シェイプフィット 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	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子		美姿勢 ~コンディショニング~ 10:30~11:30 平綿 香	モーニングヨガ 10:30~11:30 町野 彩子		初めてのバランスボール 10:45~11:45 増淵 夏美	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 MEGURU	
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:30~12:30	バランスボールヨガ 11:30~12:30 町野 彩子	背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スローフロー Yoga 11:35~12:35 Yumi		ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな	ピラティス 11:30~12:20 志津		クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi		バレエ 11:55~12:55 杉田 亜紀	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香		初めての カンフー太極拳 11:55~12:55 村田 珠子	背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増淵 夏美	
13:00	ブーティーパー 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	吉祥トレーニング 13:05~13:25 吉祥コア 13:30~13:50	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi		吉祥トレーニング 12:40~13:00 吉祥コア 13:05~13:25	ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 12:45~13:45 田中 咲百合		機能美エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	美身&美顔セルフケア 低温レッスン 13:10~14:10 小林 啓子		センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀					
14:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子		ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shuly		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻美)			ピラティス 14:25~15:15 葉月 ちひろ		ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~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	B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	吉祥トレーニング 13:15~13:35 吉祥コア 13:40~14:00
15:00				HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増淵 夏美	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:10~16:30	吉祥トレーニング 15:45~16:05 吉祥コア 16:10~16:30	リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA		ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	背骨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	全身トレーニング 14:50~15:20 副田トレーナー お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	月替わり枠 NEW ストレッチ&リリース 16:00~16:30 小澤 いずみ																
17:00		月替わり枠 NEW Style up Workout 16:45~17:45 小澤 いずみ		ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子	スタジオ開放 16:30~18:20		ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加 志実	Newレッスン 準備中		ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 あかね		HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 16:05~17:05 白木 朋子				
18:00	燃焼インターバル 18:00~19:00 副田トレーナー					吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55		体幹アクティブ ヨガ 18:00~19:00 花田 麻衣子	吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55	ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之	スタジオ開放 17:25~18:45		ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU				
19:00		ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU		ブロックケア 18:30~19:00 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:30~19:30 白杵 直子		B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美			胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野						19:00 CLOSE		
20:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA		吉祥トレーニング 19:50~20:10 吉祥コア 20:15~20:35	ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 19:50~20:50 白杵 直子		ピラティス 20:20~21:20 のぼる			ZUMBA 19:20~20:20 加藤 貴子		吉祥トレーニング 19:45~20:05 吉祥コア 20:10~20:30				20:00 CLOSE		
21:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美						筋膜リリース 20:30~21:15 加藤 貴子						《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。		
22:00	22:00 CLOSE																	

レッスンによって定員を設ける事になりました。  
ヒーリングスタジオ…定員32名  
ゲルマホットスタジオ…定員30名

# プログラム紹介

## ヒーリングスタジオ

### 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。

#### センターレッスン

レベル:★★★★☆

パーレッスンで積み上げた基礎を活かしフロアで動いていく応用のクラスです。ジャンプやターン(回転)などのテクニックに加え空間認識能力を養います。

#### フラダンス

レベル:★★☆☆☆

ワイアースエヌエフラ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し目覚めさせていきましょう。

#### リズムダンス(ハウス)

レベル:★★★☆☆

前半は基本ステップから始まり、後半は応用(振り付け)をやります。ステップを中心としたストリートダンスです。

#### ダンスアカデミー

レベル:★★★★☆

ウォーミングアップでダンスに必要な身体の柔軟性、可動域を広げアインレーションやリズムトレーニングなどで音に合わせて動く練習をします。KPOPを使ったダンスをメインに、色々な曲で踊ります。「出来る」ことよりも「楽しむ」ことを重視したクラスです。

#### HIPHOP初級

レベル:★★☆☆☆

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

#### ヴォイスストレッチ

レベル:★★☆☆☆

正しく声を出していくためのストレッチ、腹式呼吸法、口の開け方や言葉の発音を習得していくクラスです。

#### ジャズダンス

レベル:★★★☆☆

踊るための身体づくりから基本動作の練習、振り付けまで楽しむダンスクラスです。様々なジャンルの曲で踊っていきます。

#### パーオースル

レベル:★★☆☆☆

パーオースルとはフランス語で“床の上のバレレッスン”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。

#### 初めてのカンフー太極拳

レベル:★★☆☆☆

「調身、調息、調心」一身体と呼吸、心を整える太極拳を、初めてでも楽しくゆっくり、しっかりと身体を動かして、しなやかに健やかなカラダとココロを目指します。

### 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。

#### コアエクササイズ

#### 機能美エクササイズ

レベル:★★☆☆☆

毎日をより快適に体幹エクササイズを中心に、普段動かしにくくなっている筋肉や関節をよりスムーズに動かせる様アプローチしていくクラスです。

#### ブーティーパー

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。しなやかに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行う、全身引き締めめのクラスです。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

#### シェイプフィット

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)の為の付加価値を提供するプログラムです。

#### 美姿勢～コンディショニング～

レベル:★★☆☆☆

インナー筋で骨格を整え、アウトナー筋で筋肉に張りをつけます。部位別に関節と筋肉に刺激を与えながら正しい姿勢をつくるクラスです。

#### B to B骨盤スリム

レベル:★★☆☆☆

Brainto Balance の 動作をゆっくり行うクラスです。ゆっくり行うことで、激しい呼吸を制限しながらも、丁寧な筋コントロールができ、骨盤を意識し、可動域を広げ、美Bodyのみならず、ストレスオフの効果も期待できます。

#### 燃焼インターバル

レベル:★★☆☆☆

たくさんカロリーを消費し脂肪を燃焼させる事を目的に動いていきます。運動方法をお伝えして練習後に燃焼タイムに入ります。初めての方も安心してご参加下さい。燃やしたい方、お待ちしております。

#### ベリーダンス

レベル:★★☆☆☆

骨盤を中心に全身の関節を丁寧に使いながら踊るダンスクラスです。女性らしい動作から力強い骨盤運動まで様々な楽曲で楽しんでいきます。

### ヒーリング

#### クリスタルヒーリング

レベル:—

クリスタルボウ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。

### ボディケア

#### 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・筋カトレーニング」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。

#### 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、動きの可能域を広げます。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。

#### 初めてのバランスボール

定員:12名 レベル:★★☆☆☆

バランスボールを使用したり、ストレッチを行い、肩甲骨や股関節回りなどのケアを行って行くクラスです。バランスボールが初めての方にオススメのプログラムです。

#### ストレッチリングボディケア

定員:32名 レベル:★★☆☆☆

ウェーブストレッチリングと、身体のお重みを利用して、隅々までほぐしていきます。日頃の疲れや強張りを取り除き、ボディケアすることで、アクティブな毎日をサポートします。

#### 筋膜リリース

レベル:★★☆☆☆

筋肉や臓器などを包む筋膜の縮みや捻れなどを柔らかくし滑りを良くして、解きほぐします。筋膜リリースを行うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

### ヨガ

#### 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。

#### コリオヨガ

レベル:★★☆☆☆

ゆったりとした音楽にのせてヨガのアーサナ(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。

### カルチャーエクササイズ

#### ZUMBA

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。音楽のリズムとテキストを充分に活かすことで、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。

## 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

#### Kisshoヨガ ～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。

#### Kisshoヨガ ～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。

#### Kisshoヨガ ～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、たっぷりと汗をかけるプログラム。

#### Kisshoヨガ ～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。

#### 美身&美顔セルフケア

レベル:★★☆☆☆

骨髄と筋膜の間にアプローチする深層リンパマッサージで、老化やたるみ、内臓不調の原因となる、老廃物、毒素、脂肪のつまりを取って血管&細胞レベルから若返り効果を高めていきます。またフェイスラインを引き上げ、小顔作りも行います。

#### 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。

#### moistretch®

レベル:★★☆☆☆

呼吸を大切にしながらリラックスしながら全身を整えていくプログラムです。ホットスタジオの扉を開けて通常より低い温度のレッスンとなります。入口カーテンは開めさせていただきます。

#### Slimming yoga(スリミングヨガ)

レベル:★★★★☆

身体作りをサポートするポーシングと、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。©Slimming yoga is, 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合法。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ン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。

### 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。

### リスタイルヒーリング

レベル:★★☆☆☆

骨格を整えるための筋肉の意識づけ、強化をするプログラムと日常生活の癖、悪姿勢から作られてしまう骨格ラインの崩れ、コリや痛みを解放していく調整系のクラスを融したプログラムとなります。継続する事でストレスフリーのカラダを作り続ける事が出来ます。

### ハタヨガ

レベル:★★☆☆☆

ハタヨガは、動き(ハ)とリラクゼーション(タ)の調和に意識を向け、ヨガの基本的なポーズを行います。心と体の原動力でもある「氣」を重視して、ハ＝太陽・吸う息、タ＝月・吐く息の呼吸の調整をし自律神経を整えます。

### 胸郭ヨガ

レベル:★★☆☆☆

仰向け～立位のポーズを行なう中で肩甲骨の土台ともいえる胸郭をしっかり動かし使うことで、肩の動きを助けて胸椎の動きを深めます。肩の動きや姿勢改善に導いていく期間限定プログラムです。

### 心身バランスヨガ

レベル:★★☆☆☆

程よく身体を動かしリラックスする事で、心と身体のバランスを整え新たな週の始まりに向けコンディションしていきます。

### 美姿勢リフレッシュコンディショニング

レベル:★★☆☆☆

姿勢が良くなる調整系エクササイズとツールを使用したほぐしストレッチで心も体も軽くなるレッスンです。

### スローフローYoga

レベル:★★☆☆☆

呼吸と身体の動きをひとつに途切れることなく、流れるように全身を動かしていきます。自身と向き合う時間とし、心と身体の平穏を味わいましょう。

### モーニングヨガ

レベル:★★☆☆☆

週末の朝に相応しく、心地好いアーサナをバランス良く行いながら心も身体もスッキリ整えていきます!! 自律神経を調整し、ストレス解消!笑顔溢れる時間を過ごしましょう!

### 体幹アクティブヨガ

レベル:★★☆☆☆

ストレッチやヨガのアーサナをアクティブに行っていきます。体幹を強化する動きもしっかり行い代謝UPを目指したクラスです。

### 身体操作&疲労回復ヨガ

レベル:★★☆☆☆

身体の動かし方を丁寧に伝え、日々の動きに活かせるようレッスンしていきます。そして1日の身体の疲れをリセットし疲労回復を目指したクラスです。

## ジムプログラム

### レッスン名:吉祥トレーニング

定員:12名 時間:20分 強度:★★

シューズ無しでも受講可能ですが、シューズの着用推奨します

レッスン内容:運動不足により低下する全身の筋肉を動かし

動けるカラダを作るクラスです。猫背を防ぎ、元気でアクティブであり続けるためのトレーニングとなります。全ての方に必要なエクササイズを行いますので、迷われている方はまずココから始めてみてください。

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。

VIPRとは

体力要素である筋力・筋持久力・全身持久力・俊敏性・瞬発力・バランス能力を鍛えるトレーニングツールです。

### レッスン名:吉祥コア

定員:12名 時間:20分 強度:★★

レッスン内容:特に弱くなりやすい体幹を集中的に行うクラスです。見た目だけでなく、怪我のない動けるカラダに体幹は不可欠です。全身ができるか不安な方はまずお腹のエクササイズから始めてみましょう。

### ジャンプダンス

#### レッスン名:ジャンプダンス

定員:8名 時間:15分 強度:★★★

レッスン内容:音楽にあわせて跳び方を変えたり身体の軸やバランス感覚のトレーニングクラスです。楽しく全身を使った有酸素運動なので代謝UPにもお勧めです。

### バランスボール

#### レッスン名:バランスボールヨガ

定員:12名 時間:60分 強度:★

レッスン内容:前半はボールに乗って楽しくリズムを刻みながら有酸素運動を行います。後半はバランスボールを使いじっくりと体幹を意識しながらヨーガの動きを取り入れ、最後は身体の深部を心地よく解っていきます。

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。