

	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	スローフロー Yoga 10:20~11:20 Yumi		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		初めてのエアロ 10:30~11:30 青貝 夕子 ㊟	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 花原 寛子	陰ヨガ (ディープリラックス) 11:35~12:35 Yumi		ボディクリエイト 11:30~12:30 金井 康平	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		カンフー太極拳 初級 11:55~12:55 小林 輝一 ㊟	Kisshoヨガ ~リラックス~ 11:50~12:50 青貝 夕子	
13:00	プーティーパー 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		簡単エアロ 12:50~13:50 岩崎 友美 ㊟	スタジオ開放 12:45~14:00		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 ㊟			Re-body ストレッチ 13:20~14:20 大竹 栄子	B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	
14:00		ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子			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)	moistretch® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太		ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ ㊟			キックボクシング エクササイズ 13:45~14:45 瀬川 元弘 ㊟	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		Corio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 ㊟
15:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行 ㊟	スタジオ開放 15:10~16:50		HIP HOP(初級) 15:30~16:30 ☆SUKE(ダイスケ) ㊟	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子		ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ ㊟	Kisshoヨガ ~リラックス~ 15:20~16:20 白木 朋子		リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA ㊟	スローフロー Yoga 15:00~16:00 CHISAKA		ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	筋膜リリース 15:20~16:05 加藤 貴子			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				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	スタジオ開放 16:30~17:50		ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子 ㊟			レトロダンス 16:25~17:25 加藤 貴子 ㊟	ピラティス 16:30~17:30 小澤 いずみ		ストレッチリング ボディケア 16:00~17:00 Yumi ㊟	Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	
17:00		ストレッチ&ピラティス 17:00~18:00 小澤 いずみ		ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子				体幹アクティブ ヨガ 18:00~19:00 花田 麻衣子		ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之						心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi		
18:00	燃焼インターバル 18:00~19:00 副田トレーナー ㊟			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						スタジオ開放 17:25~18:45			Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU				
19:00		ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU		ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸			B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美	身体操作& 疲労回復ヨガ 19:10~20:10 花田 麻衣子		ZUMBA 19:20~20:20 加藤 貴子 ㊟	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 ㊟			ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ㊟	ナイト リフレッシュヨガ 19:50~20:50 白杵 直子		ピラティス 20:20~21:20 のぼる									20:00 CLOSE		
21:00																20:00 CLOSE		
22:00	22:00 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。

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)をやりませ。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：★★☆☆☆

どなたでも楽しくカッコよくダンスが出来るよう、丁寧にご指導いたします。お気軽にご参加ください!

#### 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ます。

#### カンフー太極拳初級

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。

#### レトロダンス

レベル：★☆☆☆☆

古き良き時代の懐かしの音楽に合わせてダンスを楽しむ振り付けメインのレッスンです。

### 格闘系エクササイズ

#### キックボクシングエクササイズ

レベル：★★★★☆

パンチ、キックで全身のシェイプアップ、燃焼で引き締まった身体を目指します!

### 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

#### 簡単エアロ

レベル：★★☆☆☆

45分間音楽に合わせて有酸素運動して、15分間マット体操をしていきます。汗をかきたい方はもちろん楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

#### シェイプフィット

レベル：★★★★☆

日本人の多くの女性を中心に若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、アウタ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。

### 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・筋力トレーニング」の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。

#### ストレッチリングボディケア

定員:32名 レベル:★★☆☆☆

ウェアストレッチリングと、身体の重みを利用して、隅々までほぐしていきます。日頃の疲れや強張りを取りセッし、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サナ(ポーズ)をとっていきます。初めての方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・レグ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：★★☆☆☆

骨膜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。入口カーテンは開かせて頂きます。

#### 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。

#### 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「気」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と動かし使うことで、肩の動きを助け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たり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、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。

#### ナイトリフレッシュヨガ

レベル：★★★★☆

呼吸と動きの繋がりを意識しながら、座位から立位までバランスよくアーサナ(ポーズ)を行う。適度に動き汗をかくことで、1日の疲れやストレスをリフレッシュしていくクラス。

## 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していきます。

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。