



★スタジオスケジュール★

2023年3月～


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
9:00					9:20～9:50 ★らくらく体操 関根						
10:00	10:00～10:45 ラテン Kaori	10:00～10:45 ★バラエティストレッチ 神	10:00～10:45 コンパクトトレーニング 近藤	10:00～10:50 ★ピラティス AYA	10:00～10:45 ★太極拳 関根	10:00～10:45 ★バラエティストレッチ 神	10:00～10:45 ダンス ERIKO				
11:00	11:00～11:45 シェイプエアロ 渡部	11:00～11:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:45 ★バラエティストレッチ 近藤	11:10～11:55 ズンバ YUKI	11:00～11:50 パワーヨガ AYA	11:00～11:50 バレエ 神	11:00～11:50 ★バレトン ERIKO				
12:00	12:00～12:45 ★バラエティストレッチ 渡部	11:50～12:40 バレエ 神	12:00～12:45 3月は右記代行 となります	1日 ⇒ パワーヨガ AYA 8日 ⇒ シェイプエアロ ERIKO 15日 ⇒ パワーヨガ AYA 22日 ⇒ シェイプエアロ ERIKO 29日 ⇒ パワーヨガ AYA		12:10～12:55 ★ピラティス AYA					
13:00	13:00～13:50 ★ヨガ 栗原	13:30～14:20 ★ヨガ 武井	13:00～13:45 ★ボール&ボール Naoko	13:20～14:10 フラダンス 中井 藍	13:30～14:15 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10～13:55 ★バラエティストレッチ キヨミ	13:30～14:10 ★グリーンヨガ 山田 朋恵				
14:00	14:10～15:00 ジャズ 山川	14:40～15:25 シェイプエアロ 宮崎	14:00～14:50 ★初めてピラティス Naoko	14:30～15:15 ステップ ラナ	14:30～15:20 ★ボール&ボール 坪井	14:10～14:55 ★ビギナーエアロ キヨミ	14:25～15:10 Group Fight 山田 朋恵				
15:00	15:20～16:10 ★ヨガ 武井	<ul style="list-style-type: none"> 各クラスの定員は30名です。 ※ボール&ボールは定員25名、バレエ・初めてバレエについては定員20名 ※当面の間レッスンの時間を通常より短縮して実施します。 整理券は豊島区内在住の方はレッスン開始90分前から、豊島区外在住の方はレッスン開始30分前からフロントでお渡しします。※電話受付不可 配布時間が開館時間より前のレッスンは開館時間に整理券の配布を開始します。 ※豊島区内在住で一般利用で参加の方は、公的身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。確認ができない場合は、豊島区内の方でもレッスン開始30分前から整理券を配布します。 ご本人様以外の方の分の整理券を代わりにお渡しすることはできません。 整理券はスタジオの入口で回収BOXにお入れ下さい。 レッスン開始後の途中入場は安全管理上、お断りしております。 レッスン終了後は清掃を行います。続けて参加の場合も一度スタジオからご退出頂きます。 レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。変更がある場合は、すみやかに館内掲示及びホームページに掲載します。 ★は初心者でも参加しやすいクラスです。 				15:10～16:00 ピラティス【中級】 キヨミ					
16:00										16:30～17:15 ズンバ Emi	
17:00											
18:00	18:00～18:45 コンパクトトレーニング 近藤	19:00～19:50 ピラティス【中級】 AYA	19:00～19:50 ★ルーシーダットン 平瀬	19:00～19:45 ★ピラティス ERIKO	19:00～19:45 ラテン Kaori						
19:00											
20:00	20:00～20:50 ヒップホップ 廣島	20:10～20:55 ★ストレッチ&ボール AYA	20:10～20:55 シェイプエアロ 平瀬	20:00～20:50 ジャズ ERIKO							

南長崎スポーツセンター スタジオ内容

<エアロ系>


レッスン名	時間	定員	内容	強度
ビギナーエアロ 	45分	30名	エアロビクス入門編。 音楽に合わせて身体を動かすのに 必要な技術を身につけるクラス	★★
シェイプエアロ 	45分	30名	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★

<簡単体操系>

レッスン名	時間	定員	内容	強度
らくらく体操	30分	30名	自宅でもできる簡単で手軽な体操。 誰でも参加できるクラス	★
ストレッチ &ボール	45分	30名	ストレッチポールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
バラエティ ストレッチ	45分	30名	ストレッチを中心に、 簡単な筋力アップを目的としたクラス（コンパ クトトレーニング内容含む）	★
ボール&ボール	45分	25名	ストレッチポールとボールを使い 身体のコンディショニングを 整えるクラス	★
コンパクト トレーニング 	45分	30名	色々な道具を使い筋力の回復や 向上を促すクラス	★★

<その他>

レッスン名	時間	定員	内容	強度
太極拳 	45分	30名	ゆっくりとした無理のない動きで 健康維持をはかるクラス	★
ステップ 	45分	30名	ステップ台を昇降する運動。 基本の動作を組み合わせながら シンプルに動くクラス	★★
オリジナル ボクシング 	45分	30名	リズムに合わせてボクシング動作を 行い、脂肪燃焼を促すクラス	★★
バレトン	50分	30名	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をバランス よく行うクラス	★★
Group Fight 	45分	30名	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、 心肺機能向上やシェイプアップを 目的としたクラス	★★★

 このマークが付いているレッスンは室内履きをお持ちください。

※バラエティストレッチでは、ストレッチ動作の際にタオルを使用しま
す。レッスン用のフェイスタオルをご用意下さい。

☆☆スタジオレッスン料金について☆☆






1レッスン …… トレーニング室の入場料と
受講される方 スタジオレッスン料が必要です。

※レッスンの前または後どちらか1時間でトレーニング室がご利用頂けます。

連続する2レッスン …… トレーニング室の入場料とスタジオレッスン料（2枚）が必要です。

受講される方 ※トレーニング室はご利用頂けません。

<ダンス系>

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ズンバ 	45分	30名	ラテン系の音楽とダンスを 融合させたダンスエクササイズ のクラス	★★
ラテン 	45分	30名	サルサやチャチャチャなど ラテンダンスのステップを無理なく 習得できるクラス	★★
ジャズ 	50分	30名	リズムに乗りながらダンスの 振り付けを楽しむクラス	★★
ヒップホップ 	50分	30名	ステップのバリエーションを楽しみながらダン スを習得していくクラス	★★
フラダンス	50分	30名	優雅な動きで心身の美と 健康をはかる、誰でも踊れるクラス	★★
ダンス 	45分	30名	ジャンルに捉われずリズムに 乗せて楽しく踊るクラス	★★
初めてバレエ	40分	20名	バレエの基礎的な動きを 身につけるクラス	★★
バレエ	50分	20名	バレエのバーを用いて楽しみながら しなやかなボディラインをつくるクラス	★★

<リラクゼーション>

レッスン名	時間	定員	内容	強度
ヨガ	50分	30名	やさしいポーズを取りながら呼吸を 整え心身共にリラックスをはかるクラス	★
ルーシー ダットン	50分	30名	スローな動きと独特の呼吸法で リンパや血液の流れを促進させ、 代謝機能を高めることなどを 目的としたクラス	★★
パワーヨガ	50分	30名	代謝機能を刺激し、 脂肪燃焼しやすい身体作りを 目的としたクラス	★★
ピラティス	50分	30名	心身の安定を促し、 骨盤底筋強化を目的としたクラス	★★
初めて ピラティス	50分	30名	やさしい動きで心身の安定を促して いくことを目的としたクラス	★
ピラティス 【中級】	50分	30名	多彩な動きを組み合わせ、 体幹部の安定と 身体のバランスを整える ピラティスに慣れてきた方に お勧めのクラス	★★★
グリーン ヨガ	40分	30名	短時間でヨガのテイストに触れる キャストが行うクラス	★