

## スタジオ

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	コンビネーションステップ (運動強度 4)	13:30~14:15	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
火	リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00~10:45	楠見 優子	リズムに合わせて汗をかきます。エアロビクス初心者の方やシニアにおすすめです。
火	エアロ・エキスパートA (運動強度 4)	19:00~19:45	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。 (エアロビクス・エキスパートA・Bとも教室内容は同じ)
火	エアロ・エキスパートB (運動強度 4)	20:00~20:45	寺山 直子	
水	リフレッシュヨーガ (運動強度 3)	10:00~10:50	中村 伸子	ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
木	腰痛肩こり改善体操 { 第1,3,5週はストレッチャ 第2,4週はバランスボール } (運動強度 2)	10:30~11:20	廣岡 敬子	バランスボールやマットを使って身体全体の柔軟性を高め、インナーマッセルを使った体操で体幹を鍛えます。どなたでも参加できるやさしいクラスです。
木	ZUMBA(ズンバ) (運動強度 3)	11:35~12:20	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	20:00~20:50	廣岡 敬子	インナーマッセルをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
金	ピラティス (運動強度 3)	11:30~12:15	宮嶋 久恵	ピラティスの深い呼吸とゆっくりとした動きで心も身体もリフレッシュ。
土	ZUMBA(ズンバ) (運動強度 3)	10:30~11:15	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:30~14:15	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。ステップに慣れた方にオススメです。

## プール

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
金	アクアビクス (運動強度 3)	10:00~10:45	佐久間 好美	プールの中で行う簡単なエアロビクスです。