

# ★プロスパーサンダ高松 2019年1月～ スタジオスケジュール

お知らせ:12月29日(土)～翌1月3日(木)まで年末年始のため全館休館です。よろしくお祈りします

月	火	水	木	金	土	日
やさしい トレーニング 10:10～10:55 七條		サーキット 10:30～11:15 小竹				
エアロフィット セラピー 11:00～12:00 河村	エンジョイ エアロ 11:00～11:50 佐藤		自力正體 11:00～12:30 小倉	操体 11:00～12:00 小倉	アロマヨガ 11:00～12:00 河村	
操体 12:15～13:15 小倉		自力正體 12:00～13:30 小倉				
	Belly ダンス 13:20～14:10 近藤		さーきゅつと 13:00～13:40 大平	青竹ふみ& ストレッチボール 12:30～13:20 河村	やさしい太極拳 13:00～14:00 小野坂	おまかせ レッスン 13:00～14:00 Sunday Staff
自力整体 14:20～15:30 藤田	アロマヨガ 14:15～15:15 河村				スロー トレーニング 14:10～14:40 藤田	
						祝日
					パワーヨガ 17:00～18:00 近藤	自力整体 11:15～12:45 Holiday Staff
ヨガ(1・3・5週) 筋膜リリース(2・4週) 18:40～19:40 田中	かんたんエアロ 18:30～19:30 遠藤	ZUMBA (ズンバ) 18:40～19:40 YUKA	エンジョイエアロ 18:00～19:00 遠藤	操体 18:40～19:40 松熊	自力整体 18:10～19:20 松熊	おまかせ レッスン 13:00～14:00 Holiday Staff
ZUMBA (ズンバ) 19:50～20:50 小松	自力整体 19:40～20:40 藤田	ヨガ 19:50～20:50 濱田	ジャズ 19:10～ 多田	自力整体 19:50～20:50 松田		
ヨガ 21:00～22:00 唐渡			ピラティス 21:00～22:00 斎藤	ゆったりヨガ 21:00～22:00 近藤		

# ★プロスパーサンダ志度

月	火	水	木	金	土
ピラティス 11:00～11:50 田中	太極拳 11:00～12:00 村上	らくらくエアロ & ストレッチ 11:00～12:00 塚田	ウォークエアロ 11:00～12:00 佐藤	Let's バランスボール 11:15～11:45 多田	ピラティス 10:05～10:55 田中
らくらく ダイエット 14:00～14:30 藤本	筋膜リリース & ヨガ 13:00～14:00 田中	美ユーティ bodywave 12:05～12:35 塚田		操体 13:00～14:00 藤本	青竹ふみふみ体操 11:00～11:30 遠藤
	自力整体 14:10～15:10 藤本		自力整体 14:10～15:10 秋山		
				かんたんエアロ 18:30～19:20 遠藤	
自力整体 19:20～20:20 藤本	はじめてエアロ 20:10～21:10 河村	自力正體 19:30～21:00 小倉	らくらく ダイエット 19:45～20:30 秋山	自力整体 19:30～20:50 秋山	

※太枠内の部分は、ナイト会員の方も利用できます。

※スタジオスケジュールは、都合により予告なしで変更・休講する場合があります。ご了承下さい。

# スケジュール内容 自分に合ったクラスがきっと見つかります！

★これからはじめられる方・初心者向けのクラスです。

はじめてエアロ	エアロビクスに慣れていただくためのクラスです。基本の動きを身に付けていきましょう。初めてのの方は、このクラスからどうぞ。	☆
らくらくエアロ	無理なく、どなたでも参加していただける、優しいクラスです。足腰に負担を掛けないステップで、気持ち良く汗を流しましょう！	☆
シンプルエアロ	弾んだ動きも取り入れ、シンプルでわかりやすい動作を組み合わせたエアロビクスのクラスです。気持ち良く汗をかき、リフレッシュしましょう！	☆☆
かんたんエアロ	基本のステップを中心としたクラスです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☆☆
ウォークエアロ	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、色々なバリエーションを楽しんで行うクラスです。	☆
青竹ふみふみ体操	青竹を踏むと、心も体もポカポカ♪健康は足裏から！日頃の疲れを取り除き、気持ちの良い汗を流しましょう。	☆
らくらくダイエット	有酸素と筋力トレーニングを交互に行い、効率よく脂肪を燃焼させます。しっかり汗をかきたい方にオススメ	☆
やさしいトレーニング	サーキットトレーニングや、バランスボールを使ったトレーニングをします。運動が苦手な方でも大丈夫！気軽に参加できるクラスです。	☆
スロートレーニング	器具などを使わず、自分の体だけを使ってできる手軽で安全なトレーニングです。ゆっくりとした動作で筋肉を鍛え、余分な脂肪を落とし、引き締まった体を作り上げましょう。	☆
サーキットエアロ	エアロビクスと筋力トレーニングをミックスさせたクラスです。	☆
マットエクササイズ	ヨガのポーズとピラティスのエクササイズを融合させたクラスです。筋力を強化し、柔軟性を高めて、最後にリラクゼーションを行い、心地良く終わります。姿勢改善にとっても効果的です。	☆
美ユーティ bodywave	bodywave ベルトを使って体幹部のインナーマッスルをほぐしながら刺激をあたえ、メリハリのあるボディを目指します。	☆
筋膜リリース&ヨガ	テニスボールほどの大きさのボールを使って筋膜をほぐします。ほぐした後はヨガのポーズもスムーズにできるようになります。慣れてくると、筋力アップ、スタイルアップに効果あります。	☆

★慣れてきた方、少し体力がついてきた方向けのクラスです。

エンジョイエアロ	段々慣れてきた方が、様々な動きにチャレンジしながら楽しめるクラスです。	☆ ☆☆
----------	-------------------------------------	---------

★リラックスしたい方、疲れやすい方は是非どうぞ！！

自力整体	自分の体を見つめながら全身をほぐし、体を整えていきます。終わった後には、体のだるさや疲れが抜けて、とても気持ちの良い感覚が訪れます。	☆
自力正體	呼吸(腹式呼吸) + 食物 + 動(正しい動き) + 心の平安(リラクゼーション)によって全体を整え、痛みの無い体に導きます。	☆
操体	操体法とは、体をうまく動かして元の設計通りに戻すこと。自分の自重を使うので、無理なく誰でもできます。硬くなった筋肉を、柔らかくほぐしましょう。脊椎のゆがみが病気の原因になるため、リハビリをしたい方は是非お受け下さい。	☆
エアロフィットセラピー	素足になって、ウォーキングや足裏マッサージを行い、自己の体の確認と、改善をしていきましょう。	☆
アロマヨガ	アロマの香りの中で行う、ゆっくりとした動きのヨガです。心と体をリラックス&リフレッシュさせましょう。	☆
ピラティス	姿勢を改善し、健康であるという意識を高め、柔軟性と筋力の発達を促します。	☆
スローフローヨガ	初めての方でも楽しめる、ゆっくりと流れる動きのヨガです。	☆
ゆったりヨガ	自分の身体と呼吸に意識を置きながら、気持ち良く全身をゆるめます。リラックスにどうぞ。	☆
パワーヨガ	力強いポーズと深い呼吸で身体を内側から強くなやかに整えるヨガ。ダイエットや引き締めにも！	☆
リフレッシュヨガ	一つ一つのポーズを無理のない範囲で丁寧に行います。深い呼吸から身体の内側に意識を向け、心と体を整えていきます。柔軟性やバランスの向上の効果もあります。	☆

★ダンス・カルチャー系のクラスです。

ジャズ	ストレッチ・バーレッスンといった基本的な部分から振り付けに至るまで、ジャズの基本・応用を身に付けましょう。
やさしい太極拳	中国古来の武術に基づき、ゆっくりとした呼吸と動作を行う健康法です。
ZUMBA (ズンバ)	ラテン系エクササイズをベースに、多様な動きを行うことで高い脂肪燃焼効果を得られます。とにかく楽しく、元氣よく踊りましょう。ダイエットをめざす初心者の方にもおすすめです。
Belly ダンス	アラブや中東諸国の民族舞踊をベースとしたダンス。エキゾチックで個性的な美しい動作が光ります。腹部の引き締めにも効果があり、腰部の動きが特徴的で、特にダイエット効果の高いダンスと言えます