プロスパークラブサンダ スタジオスケジュール

2026 年 11 月～

月	火	水	木	金	土
やさしい トレーニング 10:10～10:50 七條		サーキット 10:10～10:50 藤本			アロマヨガ 10:30～11:30 河村
エアロフット セラピー 11:00～12:00 河村	機能改善 エクササイズ （定員 30 名） 11:00～12:00 佐藤	爽楽健 A （定員 35 名） 11:00～12:00 小倉	爽楽健 （定員 35 名） 11:00～12:00 小倉	操体 （定員 30 名） 11:00～12:00 小倉	爽楽健 （定員 30 名） 11:40～12:40 小倉
操体 （定員 30 名） 12:15～13:15 小倉	Belly ダンス 12:20～13:10 Ｍｉｅ	注：同日に AとBの両方は 受講できません。		青竹ふみ＆ ストレッチポール 12:30～13:20 河村	水曜の爽楽健 を受講された 方は、ご遠慮 下さい。
	アロマヨガ 13:20～14:20 河村	爽楽健 B （定員 30 名） 13:00～14:00 佐藤	機能改善 エクササイズ （定員 30 名） 13:00～14:00 佐藤		
自力整体 （定員 30 名） 13:50～14:50 松田		かんたん エアロ 14:15～15:00 伊勢			
					パワーヨガ 17:00～18:00 Ｍｉｅ
バラエティ 18:30～19:10 藤本	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 18:15～19:15 遠藤		自力整体 18:10～19:10 松田
ＺＵＭＢＡ （ズンバ） 19:40～20:40 小松	爽楽健 （定員 30 名） 19:40～20:40 小倉	ヨガ 19:50～20:50 倉田	ピラティス 19:40～20:40 二宮	自力整体 （定員 30 名） 19:40～20:40 藤本	
				ゆったりヨガ 20:50～21:50 Ｍｉｅ	

祝日のおまかせレッスンは 13:00～14:00 に行います。
レッスン内容は館内掲示・ホームページでご確認下さい。
※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。		難易度
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。	★★
機能改善 エクササイズ	肩こり・ヒザ・腰の痛みの改善とトレーニングをします。簡単な動きで、誰でも参加可能です。日々の疲れを取り除き、ストレスも溜めないようにしましょう！	★
青竹ふみ＆ ストレッチポール	青竹を踏むと、心も体もポッカポカ♪健康は足裏から！ポールでコリをほぐして日頃の疲れを取り除き、気持ちの良い汗を流しましょう。	★
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。	★
バラエティ	毎週違った運動で身体にアプローチしていきます。	★★
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	有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行うことで、脂肪燃焼をうながします。	★★
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。		**難易度**
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!!		**難易度**
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。	★
爽楽健	独特な腹式呼吸を、様々なポーズと組み合わせて行うことにより、筋肉を緩めたり、関節の動きをスムーズにして、ゆがんだ体を整えていく、サンダオリジナルレッスンです。	★
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。	★
ヨガ	ポーズを取りながら、呼吸を深くし、身体が緩んだりするのを感じてもらうレッスンです。身体の緊張を緩和させ、縮んだ体をほぐしていきます。自分の身体を理解していきましょう。	★
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しなやかに整えるヨガ。筋肉にアプローチします。ダイエットや引き締めに！	★
ダンス・カルチャー系のクラスです。		
ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	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、元気よく踊りましょう。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	