

2020年7月スタジオプログラム

《※プールプログラムは当面の間自粛致します。再開が決まりましたらお知らせ致します。》

日	月	火	水	金	土	
	OXIGENO 10:00(30) 中北瑛美	スマートマット トレーニング 10:00(30) 水王智子★	バレエストレッチ 10:00(30) 秋山憂美	お腹 トレーニング 10:00(30) 大野友美	セルフケアヨガ 10:00(30) 丸山邦代★	
					背骨コンディショニング 10:30(30) 南いつか	
リフレッシュヨガ 11:00(30) 崎元宏美		シーケレット 11:00(20)水野佑紀		OXIGENO 11:00(30) 安宅由佳子	リフレッシュヨガ 11:00(30) 丸山邦代	
		ボールトレーニング 11:45(30) 福川美智代	ダンスムーブメント 11:40(30) 多賀谷富美		太極拳 11:30(30) 武田節子	
	バレエエクササイズ 12:00(30) 秋山憂美★			ボールコンディショニング 12:00(30) 明尾久美子	リフレッシュ コンディショニング 12:00(30) 吉永左知子	
		はじめての ハワイアンフラ 12:45(30) Naniin Kaoli	気功 12:50(30) 田中明美			
	ボディコンディショニング 13:30(20)位田香里	骨格調整 トレーニング 13:00(30) 位田香里★		ユニバーサルヨガ"Earth" 13:00(30) 江川董	JSAボール エクササイズ 13:00(30) 橋本麻友子	レベルアップ 太極拳 13:00(30) 武田節子★
		ABC体操 13:40(20) 山口真央				
ボディコンディショニング 14:00(30) 福川美智代			ボールストレッチ 14:00(20) 水野佑紀		ボールトレーニング 14:00(30) 橋本麻友子	
	コアトレ 14:30(30) 竹内勇	ボールトレーニング 14:20(30) 赤穂由弥				
リフレッシュヨガ 15:00(30) 福川美智代			ピラティス 15:00(30) 位田香里		からだすっきりストレッチ 15:00(30) 畠山美枝子	
	Wリングストレッチ 15:30(30) 竹内勇	アロマストレッチプラス 15:20(30) スタッフ		セルフケア 15:15(30) 鎌田記代美		
	体操クラブ 16:10~18:20	体操クラブ 16:30~18:40	体操クラブ 16:40~18:50		トレーニング&ストレッチ 16:00(20) 水野佑紀	
	ヨガ 19:00(30)隅野和枝			Wリングストレッチ 16:10(30) 位田香里	KIDS DANCE 16:30~18:30	
		OXIGENO 19:30(30)安宅由佳子	シーケレット 19:30(20) スタッフ		アロマストレッチプラス 19:00(20) 中本悠	
	Wリングコンディショニング 20:00(30)原頭美智			筋調整ヨガ 19:20(30) 庄野栄美		
		ボディコンディショニング 20:30(30)安宅由佳子				

- ★ 申込制の有料プログラムです
- 3階 3F多目的ホールで行います
- 👟 シューズが必要です
- 🔗 ポールを使います
- 🏀 ボールを使います
- 😊 幼少年プログラムです

【プログラム参加方法】

申込フォームはこちらから↓↓
<https://gakuen-wc-info.blogspot.com/>



- ※申し込み制となっております。右記ホームページより、スタジオプログラム申込フォームへお進みください。
- ※毎週木曜日10:00より翌週分の申込受付をスタートします。
- ※事前申込はお一人5クラス/1週間とさせていただきます。
- ※当日15分前の時点で空きがあれば、無制限でご参加いただけます。
- ※電話・窓口でのお申込みは当日分のみお受けいたします。
- ※スタジオプログラムの参加定員は12名と致します。
- ※プログラム参加中はマスク着用をお願い致します。
- ※体調のすぐれない時は参加をお控えください。
- キャンセルされる場合は、お手数ですがYMCAまでお電話ください。

プログラム	内容
Wリングストレッチ	ウェーブリングを使ってストレッチを行います
アロマストレッチプラス	アロマの香りでリラックスし、様々なツールを使ってストレッチを行います
ABC体操	A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
バレエストレッチ	バレエの基礎トレーニングとストレッチを行います
ポールストレッチ	ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います
からだすっきりストレッチ	肩こりや腰痛 凝り固まった筋膜にアプローチしながら全身を気持ちよくストレッチします
気功	気の流れを感じて心身ともにリラックス
太極拳	中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
セルフケア	肩腰膝の改善クラスです
ヨガ	ヨガの呼吸法・体操法でバランスの良い体づくりを行います
リフレッシュヨガ	ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
ユニバーサルヨガ”Earth”	ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れた マインドボディプログラムです
OXIGENO	ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・バランス感覚などを高め、 身体の連動性・協働性を養っていきます
筋調整ヨガ	ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを行うことで身体のバランスを整える ヨガプログラムです
トレーニング & ストレッチ	様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います
お腹トレーニング	腹筋を中心として、お腹を引き締める効果が期待できるトレーニングクラスです
リフレッシュコンディショニング	体の筋力バランスを整えてリフレッシュしましょう
ボディコンディショニング	様々なツールを使い、体の調子を整えるための筋力トレーニングを行います
コアトレ	ツールなどを使ったコアトレーニングを行います
ピラティス	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし姿勢改善や心身のバランスコントロールを 目指します
JSAボールエクササイズ	関節の緊張を取り、動きを滑らかにし、動きやすい体を手に入れる。 無駄な力を抜くと、内臓も脳もリラックスさせることができます。
ボールコンディショニング	バランスボールを使ったトレーニングやストレッチを行います
ボールトレーニング	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
Wリングコンディショニング	無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)プログラムです
背骨コンディショニング	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
ダンスムーブメント	ダンスの基本となる動きを練習します
はじめてのハワイアンフラ	フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう ※流派のかけもちをご遠慮いただいております
シークレット	担当者が自由に考えます♪その日ご参加の皆様に合わせて、プログラムを実施しますので、 ご希望をお伝えください。