

3/31及び

sopraグラデュオ蒲田タイムスケジュール2020年4月






	月曜日 4/6	火曜日 3/31	水曜日 4/1	木曜日 4/2	金曜日 4/3	土曜日 4/4	日曜日 4/5
10:00	11:10までに変更 10:15~11:15	10:55までに変更 10:15~11:05 DISCO WORLD 清水あかね	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15
10:30	モナリザ MIKA		リラックスヨガ 三船 麻里子	BODY PUMP 高津 泉	美軸ライン エクササイズ fujico	ピラティス フロースタート ヴェルデ ひとみ	BODY PUMP 山田 芳彰
11:00	12:25までに変更 11:30~12:30	11:55までに変更 11:15~12:05 コアピラティス yoriko	11:30~12:20 美コア リズムシェイブ 兼原	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30
11:30	ピラティス フロースタート 石川 和江			リラックスヨガ 井上 美保子	BODY PUMP 工藤 淳美	ZUMBA YUMI	パワーヨガ 浅枝 文子
12:00	13:40までに変更 12:45~13:45	12:55までに変更 12:15~13:05 チャレンジ FUNヨガ パワーヨガ yoriko	12:40~13:10 BODY PUMP 工藤 淳美	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45
12:30	ZUMBA YUMI		13:30~14:30	ピラティスフロー 佐藤一美	フラダンス 福岡真紀子	美軸ライン エクササイズ 香取 知里	BODY COMBAT NAOYA
13:00		13:55までに変更 13:15~14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ yoriko	モナリザ 桐間 ありさ		14:55までに変更 14:00~15:00	14:55までに変更 14:00~15:00	14:00~14:50 美コア リズムシェイブ 兼原
13:30			14:45~15:45	BODY COMBAT NAOYA	ZUMBA 和田 節子	Active Flow Yoga 小澤	
14:00	14:00~15:10 短期有料 フラダンス	14:55までに変更 14:15~15:05 スタイルUP (RPBコントロール) 齋藤 由香里	モムチャン フィットネス YUMI		15:15~16:15	16:10までに変更 15:15~16:15	15:15~16:00 ヨガコリオ 兼原
14:30					リラックスヨガ 山口 明子	BODY PUMP 小澤	17:25までに変更 16:30~17:30 BODY COMBAT NAOYA
15:00		15:15~16:05 フラダンス 丸山 佳子				BODY COMBAT NAOYA	BODY PUMP 小澤
15:30					18:40までに変更 17:45~18:45	18:40までに変更 17:45~18:45	18:40までに変更 17:45~18:45
16:00					BODY COMBAT 佐藤 舞	19:25までに変更 18:30~19:30 パワーヨガ のりこ	ZUMBA 能見 章子
16:30					19:55までに変更 19:00~20:00	19:55までに変更 19:00~19:50 美コア リズムシェイブ 兼原	19:00~20:00 Active Flow Yoga 小澤
17:00	18:40までに変更 17:45~18:45		19:40までに変更 18:45~19:45	19:20までに変更 18:25~19:25	20:20までに変更 19:40~20:25 LESMILLS BARRE 佐藤 友美	21:10までに変更 20:15~21:15	
17:30	ZUMBA 岩崎 友美	19:00までに変更 18:20~19:10 心と身体を 開放するヨガ リラックスヨガ 片宮 由紀	BODY PUMP 小澤	ピラティス フロースタート 畠山 和江	20:20までに変更 20:40~21:25	BODY PUMP 山田 芳彰	
18:00		20:00までに変更 19:20~20:10 むくみ解消 エクササイズ モナリザ MIKA	BODY COMBAT NAOYA	20:20までに変更 20:40~21:25	20:20までに変更 20:40~21:25		
18:30	19:55までに変更 19:00~20:00		21:15~22:15	ヨガコリオ 兼原	21:30~22:30	ピラティスフロー 前川 尚子	
19:00	ピラティスフロー 平綿 香		Active Flow Yoga 小澤	ZUMBA 能見 章子			
19:30	20:55までに変更 20:15~21:00 LESMILLS BARRE 佐藤 友美	21:00までに変更 20:20~21:10 正しいアライメント で呼吸に乗せて 動くヨガ スリムフローヨガ 加地 由樹子					
20:00		21:20~22:10 美コア リズムシェイブ 吉澤 麻美					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

3月31日(火)

10:30現在の空き状況

プログラム名	運動量	キーワード	使用備品	必要なもの	内容
ヨガコリオ	★	毎回同じ内容 (コリオ)	ヨガ マット		ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中しやすく、日々の調子の変化を体感することができます。 体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
リラックスヨガ	★	座位中心	ヨガ マット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Active Flow Yoga	★★	毎回同じ内容 (コリオ)	ヨガ マット		アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシークエンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギッシュなヨガを楽しみたい方におススメです。
パワーヨガ	★★★	立位中心	ヨガ マット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
モナリザ	★	むくみや 冷えを解消	ヨガ マット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
美コア リズムシェイプ	★★★	体幹 トレーニング	ヨガ マット		体幹・ウェイトトレーニング、有酸素運動を繰り返し、全身を筋力強化しながら体温上昇の為に食事や生活習慣外からも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚を味わい良く鍛えて、美しいボディラインに近づけます。
美軸ライン エクササイズ	★★	バランスの とれた身体を 目指すクラス	ヨガ マット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラス。
フラダンス	★★	フラのボディ ランゲージを楽し んで頂けるプロ グラム		ハウスカートを 着用可 無くてもご参加 いただけます。	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振付として楽しんでいただけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ZUMBA	★★★	簡単な振付を繰 り返すダンスプ ログラム		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
momchan フィットネス	★★★	自体重を負荷に して行う筋カト レーニング		シューズ	自体重を負荷にして行う筋カトレーニングです。音楽に合わせてシンプルな動作を繰り返し、ターゲット部位をしっかりと意識することでメリハリのある引き締まったボディラインを作るエクササイズです。程よく筋肉がつき、特にウエスト/背中/ヒップ/内ももの引き締め効果が期待できます。
BODY PUMP	★★★	バーベルを使用 する筋カトレ ーニング	バーベル ステップ台 ヨガマット	シューズ	音楽にあわせてバーベルを上下運動させるプログラム。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におススメ。
BODY COMBAT	★★★	格闘技全般の要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラスです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待が出来ます。
LES MILLS BARRE	★★★	シェイプアップ とコア強化		靴下または裸足 でご参加 下さい。	古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせたバレエトレーニングクラスです。シェイプアップとコア強化、姿勢改善に期待の出来るクラスです。クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。
ピラティス フロースタート	★	初心者向け	ヨガ マット		正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得るためのピラティスクラス。
ピラティスフロー	★★	初級～ 中上級向け	ヨガ マット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつけていくクラス。

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッスン開始15分以降のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持ち込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。

プログラム名	運動量	シューズ	内容
美軸ラインストレッチ	★		体幹を安定させた状態で、関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	★		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガのプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるプログラム。
ヨガコリオ	★		ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中しやすく、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
リラックスヨガ	★		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラックスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
スリムフローヨガ	★★		ポーズと呼吸を同調しながらゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
パワーヨガ	★★★		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Active Flow Yoga	★★		アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸を意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギッシュなヨガを楽しみたい方におススメです。
スタイルUP RPBコントロール	★★		「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ姿勢の癖やゆがみをリセットし身体の中からシェイプアップ。女性らしさをキープできるプログラム。
むくみ解消 エクササイズ モナリザ	★		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
美コア リズムシェイプ	★★★		体幹・コアトレーニング、有酸素運動を繰り返し、全身を筋力強化しながら体温上昇の為に食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美脚が期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚をバツリ良く鍛えて、美しいボディラインに近づけます。
ゆがみリセット	★		日常生活の癖でおこる過剰な筋肉の緊張をほくし、歪みを調整し全身のバランスを整える事で肩凝りや腰痛などの不調を軽減させていくクラス。お腹の引き締めやリラックスしたい方にもおすすです。
美尻・美脚 トレーニング	★★		骨格ラインからきれいなお尻の形をつくる為に骨盤・股関節の歪みを直し、お尻のインナーとアウトマッスルでバランス良く鍛え、美脚に必要な膝関節・足関節の正しい位置を知り美脚作りに必要なトレーニングを中心に行うプログラム。
美軸ライン エクササイズ	★★		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラス
全身ストレッチ ChoreoSpirals	★★		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
フラダンス	★★		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
バレエ	★★	靴下 素足 バレエシューズ いずれも可	バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんでいただけるプログラム。(トゥシューズは不要です)
DISCO WORLD	★★		1970年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
ZUMBA	★★★		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
momchan フィットネス	★★★		自体重を負荷にして行う筋力トレーニングです。音楽に合わせてシンプルな動作を繰り返し行い、ターゲット部位をしっかり意識することでメリハリのある引き締まったボディラインを作るエクササイズです。程よく筋肉が付き、特にウエスト/背中/ヒップ/内ももの引き締め効果が期待できます。
ストライキング フィットネス	★★★		リズムに乗ってパンチやキックのコンビネーション。脂肪燃焼効果・心肺機能向上・筋力アップが期待できる。ヒップアップやウエストシェイプ、全身シェイプのプログラム。
協栄シェイプ ボクシング	★★★		協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定者となります。)

プログラム名	難度	内容
ピラティス フロースタート	初心者～初級	正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得る為のピラティスクラス。
ピラティスフロー	初級～中級	正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつけていくクラス。
コアピラティス	初級～上級	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方のお腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
ピラティスプラス	中級～上級	日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックを提供していくクラス。

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッスン開始15分以降のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ※レッスン開始時点で、キャンセル待ちの方がいらっしゃった場合は、キャンセル待ちの方を優先してご案内致します。定員となった時点で予約をされていた場合にもご参加頂けません。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。