

# グランデュオ蒲田タイムスケジュール2024年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00								
10:30	10:20～11:05 モナリザ MIKA	10:20～11:05 ZUMBA YUMI	10:20～11:05 リラックスヨガ Kyoko	10:20～11:05 ピラティス ～正しい姿勢へ導く～ 石川 和江	10:20～11:20 salsation (サルゼーション) LiLian	10:20～11:05 ピラティス ～軽快な身体作り～ ヴェルデひとみ	10:20～11:05 リラックスヨガ 浅枝 文子	
11:00								
11:30	11:20～12:05 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳	11:20～12:05 WOW! HIP 若林 由佳	11:25～11:55 LES MILLS BODYPUMP 小林 有美	11:20～12:05 リラックスヨガ 井上 美保子	11:40～12:25 ピラティス ～下半身を整えよう～ 新名 孝子	11:25～12:25 ZUMBA YUMI	11:20～12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	
12:00								
12:30	12:25～12:55 WOW! HIP 若林 由佳	12:25～13:10 パワーヨガ yoriko	12:15～13:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈	12:25～13:25 salsation (サルゼーション) NOBU	12:45～13:30 フラダンス 福岡真紀子	12:45～13:30 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	12:40～13:25 ZUMBA 能見 章子	
13:00								
13:30	13:15～14:00 グラマッスル フィット アンダーソン 幸子	13:30～14:15 ピラティス ～姿勢改善～ yoriko	13:20～14:20 モナリザ kaya	13:40～14:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA	13:50～14:35 リラックスヨガ Izumi	13:50～14:50 美軸ライン ストレッチ 香取 知里	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 若林 由佳	
14:00								
14:30	14:35～15:35 短期有料 フラダンス スクール	14:35～15:20 Balletone (バレトフ) fujico	14:35～15:20 リラックスヨガ tomo	14:45～15:30 週替わりレッスン WOW! HIP / ヨガコリオ 小林 有美	14:55～15:40 ZUMBA 佐々木 純子	15:10～15:55 LES MILLS BODYPUMP 小澤 榛名	14:50～15:35 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳	
15:00								
15:30				奇数週→WOW!HIP 偶数週→ヨガコリオ				
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>青色のクラスは【予約不要クラス】です。 レッスン開始20分前よりフロント前にて整列を開始しま す。定員に達した場合は、先着順とさせていただきます。</p> </div>							
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	18:00～18:45 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ	17:45～18:30 リラックスヨガ カレタ 麻衣	18:00～18:45 グラマッスル フィット miru		18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ			
18:30								
19:00	19:05～19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	18:50～19:35 ZUMBA Yume	19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名	18:30～19:15 ピラティス ～体と心を整える～ 畠山 和江				
19:30								
20:00		19:55～20:55 salsation (サルゼーション) Yume	20:10～20:55 WOW! HIP 小澤 榛名	19:35～20:35 LES MILLS BODYPUMP 一輝	19:20～20:20 パワーヨガ ヨーコ			
20:30	20:05～21:05 リラックスヨガ FUKIKO					20:40～21:25 LES MILLS BODYBALANCE 深谷 圭		
21:00				20:55～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝				
21:30								
22:00								
22:30								

- ・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。
- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、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。

プログラム名	運動強度	キーワード	使用備品 ※クラブにあるもの	必要なもの ※お持ちいただくもの	内容
ヨガコロオ	★	毎回同じ内容 (コロオ)	ヨガ マット		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コロオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、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安心して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。
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。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	★★★	心身の調整を図る プログラム	ヨガ マット		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
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。
美軸ライン ストレッチ	★	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。
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です。
骨盤エクササイズ	★★	骨盤の安定性、 可動性を高める いくクラス	ヨガ マット		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポスターラインの張りと与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
<b>Balletone</b> (バレトン)	★★★	汗をかきたい方 におすすめのプ ログラム			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラスです。
フラダンス	★★	フラのボディラン グージョーを楽し んで頂けるプ ログラム		ハウスカート 着用可 無くては参加 いただけません。	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詞にあわせたボディラングージョー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。
<b>ZUMBA</b>	★★★	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です。
<b>salsa</b> (サルセーション)	★★★	歌詞の意味を理 解し楽しく踊る ダンスプログラ ム		シューズ	色々なスパイスの入った“サルサソーズ”と、感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しめるクラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーティオダンスが好きな方におすすめのダンスプログラムです。
グラマッスル フィット	★★★	魅力的なボディ ラインを作るク ラス		シューズ	アウターマッスルとインナーマッスルの両方をターゲットにした自重筋トレプログラムです。年齢、性別を問わず美しく健康的な体を目指したい方、トレーニングが初めての方にオススメのプログラムです。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	★★★	バーベルを使用 する筋力トレー 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オススメです。
<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	★★★	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に期待が出来ます。
協栄シェイプ ボクシング	★★★	ボクシングの要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。動きは簡単で、背中中の凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
<b>Wow! HIP</b>	★★★	お尻にフォーカ スしたトレーニ ングクラス	ヨガマット ヒップバンド		ダイナミックなストレッチで身体を温めてからスタートするトレーニングはより効果的！トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えて綺麗な形のお尻を目指していきましょう！
ピラティス	★	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為のピラティスクラス。 ※対象クラス：木曜日10:20～、金曜日11:20～、土曜日10:20～、日曜日15:55～
	★★	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。 ※対象クラス：火曜日14:30～、木曜日18:30～

・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。

- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、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。